

Rucola bioSnacky

aus europäischem Anbau

Zutaten

Rucolasamen* (Rucola coltivata)

*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein

Rucola-Sprossen schmecken wunderbar würzig mit leichter Schärfe und sorgen für mediterranes Flair in der Küche. Ideal als Topping für Salate, auf Brot, für Suppen und in Frischkäse. Sprossen sind die einfachste Methode, um zu jeder Jahreszeit wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe in die Ernährung zu bringen - und das ganz frisch geerntet und 'regional' von der heimischen Fensterbank!

Herstellung

Rucola Keimsaaten werden gereinigt und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)

Italien

Verwendung

Vor dem Keimen mit klarem Wasser gründlich spülen. Anschließend nur noch besprenkeln. Die Bildung von Faserwurzeln ist möglich. Pro Samenschale 1 EL Samen verwenden. Einweichen ist nicht erforderlich. Einmal täglich mit Wasser besprenkeln und nach 4-6 Tagen ernten. Die ideale Keimtemperatur beträgt 18-22°C. Rucola-Samen sind schleimbildend und daher nicht für das Keimglas geeignet.

Lagerhinweis

Kühl, trocken und vor Licht geschützt lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Rucola-Samen

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	87 kJ
Brennwert kcal	21 kcal
Fett	0,20 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,00 g
Kohlenhydrate	2,00 g
davon Zucker	0,01 g
Ballaststoffe	1,5 g
Eiweiß	2,00 g
Salz	0,100 g

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG
UST-IdNr.: DE 129088402

Allergene

Eier oder Eierzeugnisse

Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse

Fisch oder Fischerzeugnisse

glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse

Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse

Lupine oder Lupinerzeugnisse

Milch oder Milcherzeugnisse einschließlich Lactose

Schalenfrüchte oder Schalenfruchterzeugnisse

Sellerie oder Sellerieerzeugnisse

Senf oder Senferzeugnisse

Sesamsamen oder Sesamerzeugnisse

Soja oder Sojaerzeugnisse

**Schwefeldioxid oder Sulfite (mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l
SO₂)**

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse