

V. Chiasaat schwarz bio gartenkompostierbarer Beutel 6x100g

Bezeichnung: Chiasaat schwarz (Salvia hispanica L.)

Beschreibung: Chia ist eine einjährige, krautige Sommerpflanze aus der Familie der Lippenblütler mit dem botanischen Namen Salvia hispanica L.. Sie stammt ursprünglich aus Mexiko und wird in vielen Ländern Lateinamerikas angepflanzt. Kleinkörnige schwarz bis graue, ovale Samen. Chiasaat ist eine gute Proteinquelle und weist einen hohen Ballaststoffgehalt auf.

Zubereitung: Chia Saat ist geeignet als Zutat oder Bestreuung von Brot- und Brötchen, Müsli, Smoothies, Salat, Aufläufen, Suppen oder pur in Joghurt sowie zur Herstellung von Öl.

Zutaten: Chiasamen* (Salvia hispanica L.)

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Rohkost: Nein

Fairtrade: Nein

Glutenfrei: Nein

Vegan: Ja

Superfood: Ja

Natürlich glutenfrei: Nein

Plastikfrei: Ja

Bio: Ja

Vorteilspackung: Nein

BIO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1849 kj
Brennwert kcal	442 kcal
Fett	30.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	3.3 g
Kohlenhydrate	7.7 g
Ballaststoffe	34.4 g
Eiweiß	16.5 g
Salz	0.04 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Nein
Hühnerei	Nein
Erdnüsse	Nein
Milch	Nein
Sellerie	Nein

Sesamsamen	Nein
Lupine	Nein
Krebstiere	Nein
Fisch	Nein
Soja	Nein
Schalenfrüchte	Nein
Senf	Nein
Schwefeldioxid und Sulfid	Nein
Weichtiere	Nein
Cashews	Nein
Dinkel	Nein
Gerste	Nein
Hafer	Nein
Hybridstämme	Nein
Kamut	Nein
Macadamia	Nein
Mandeln	Nein
Paranüsse	Nein
Pekanüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein