

# Haselnusskerne 9-11mm bio

Die Haselnusskerne haben einen Durchmesser von ca. 9 bis 11 mm. Sie sind hell- bis mittelbraun, fest und knackig. Die Kerne haben einen aromatisch nussigen Geschmack und sind ballaststoffreich. Sie eignen sich zum Kochen und Backen, für Müsli, zum Knabbern und für Mischungen sowie für Desserts.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2739 kj
Brennwert kcal	655 kcal
Fett	60.8 g
davon gesättigte Fettsäuren	4.5 g
Kohlenhydrate	7 g
davon Zucker	4.3 g
Ballaststoffe	9.7 g
Eiweiß	15 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Nein
Hühnerei	Nein
Erdnüsse	Nein
Milch	Nein
Sellerie	Nein
Sesamsamen	Nein
Lupine	Nein
Krebstiere	Nein
Fisch	Nein
Soja	Nein

Schalenfrüchte	Ja
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
Pekannüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Ja
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein