

Kardamomsaat ganz ohne Schale bio 300g

Getrocknete, ganze Bio Kardamomsamen ohne Samenschale. Die dunklen, aromatischen Kardamomsamen können nach Belieben ganz, fein gemahlen oder im Mörser zerkleinert verwendet werden. Mit ihrem intensiv würzigen Geschmack sind sie Bestandteile vieler beliebter Weihnachtsgebäcke. Kardamom ist für eine Vielzahl süßer Gebäcke und Desserts geeignet und wird als Bestandteil vieler Currymischungen geschätzt. Insgesamt zaubert er einen Hauch von 1001er Nacht in jede Küche. So gibt es wohl keinen orientalischen Mokka, der ohne diese Gewürz auskommt. Auch im Norden ist Kardamom begehrt: Die Schweden lieben ihn das ganze Jahr über in vielen süßen Gebäcken, allen voran ihren berühmten Zimtschnecken. Die Verwendung von Kardamom hat eine jahrhundertealte Geschichte, nicht nur als Gewürz. So wird er bereits in alten indischen Schriften über die Heilkunst des Ayurveda erwähnt.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1485 kj
Brennwert kcal	355 kcal
Fett	6.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.4 g
Kohlenhydrate	57.2 g
davon Zucker	54.3 g
Ballaststoffe	11.3 g
Eiweiß	10.8 g
Salz	0.05 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 Sulfite	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