# Cashewkerne geröstet gesalzen bio

Fein geröstete und gesalzene Bio Cashewkerne sind ein leckerer, nussig-salziger und knackiger Knabberspaß. Ihr Nährwertprofil zeigt, dass sie mehr als nur ein Snack sind: Sie sind eine Eiweißquelle und haben einen hohen Ballaststoffgehalt. So eignen sich die feinen Kerne pur zum Knabbern oder als Zutat in herzhaften Mischungen, zum Kochen sowie als Zutat für Salate und Soßen.

Zum Produkt

## Nährwerte

**Unzubereitet pro 100 g**

| | |
|---|---|
| Brennwert kj | 2275 kj |
| Brennwert kj | 2740 kj |
| Brennwert kj | 2740 kj |
| Brennwert kj | 2740 kj |
| Brennwert kj | 2740 kj |
| Brennwert kcal | 544 kcal |
| Brennwert kcal | 655 kcal |
| Brennwert kcal | 655 kcal |
| Brennwert kcal | 655 kcal |
| Brennwert kcal | 655 kcal |
| Fett | 36.7 g |
| Fett | 48.6 g |
| Fett | 48.6 g |
| Fett | 48.6 g |
| Fett | 48.6 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 10 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 9.7 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 9.7 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 9.7 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 9.7 g |
| Kohlenhydrate | 33.3 g |
| Kohlenhydrate | 29.8 g |

| | |
|---|---|
| Kohlenhydrate | 29.8 g |
| Kohlenhydrate | 29.8 g |
| Kohlenhydrate | 29.8 g |
| davon Zucker | 6.7 g |
| davon Zucker | 5.9 g |
| davon Zucker | 5.9 g |
| davon Zucker | 5.9 g |
| davon Zucker | 5.9 g |
| Ballaststoffe | 6.7 g |
| Ballaststoffe | 7.5 g |
| Ballaststoffe | 7.5 g |
| Ballaststoffe | 7.5 g |
| Ballaststoffe | 7.5 g |
| Eiweiß | 16.7 g |
| Eiweiß | 20.8 g |
| Eiweiß | 20.8 g |
| Eiweiß | 20.8 g |
| Eiweiß | 20.8 g |
| Salz | 0.415 g |
| Salz | 0.14 g |
| Salz | 0.14 g |
| Salz | 0.14 g |
| Salz | 0.14 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 Sulfit | Nein |
| Weichtiere | Nein |
| Cashews | Ja |
| 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 |