

## 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 kcal	544 kcal
Brennwert kcal	655 kcal
Fett	36.7 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

davon Zucker	6.7 g
davon Zucker	5.9 g
Ballaststoffe	6.7 g
Ballaststoffe	7.5 g
Eiweiß	16.7 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 Sulfid	Nein
Weichtiere	Nein
Cashews	Ja
Dinkel	Nein
Gerste	Nein
Hafer	Nein
Hybridstämme	Nein
Kamut	Nein
Macadamia	Nein
Mandeln	Nein
Paranüsse	Nein
Pekannüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Horst-Soedimont-Export GmbH USI-IdNr.: DE154233667	Nein

Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein