Flohsamen hell bio (Indien)

Ganze, getrocknete Flohsamen aus Indien. Die kleinen, ovalen Samen des Wegerichgewächses sind hellbraun. Sie haben einen neutralen Geschmack und Geruch und sind sehr ballaststoffreich. Flohsamen haben ein hohes Quellvermögen und sollten daher mit viel Flüssigkeit verzehrt oder vor dem Verzehr in Flüssigkeit aufgequollen werden. Sie eignen sich daher als Zutat für Müsli, Porridge oder Smoothies, aber auch für Backwaren wie Brot, Brötchen oder Müsliriegel. Auch Bio Flohsamenschalen und gemahlene Bio Flohsamenschalen finden Sie bei uns im Shop.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	792 kj
Brennwert kj	780 kj
Brennwert kcal	189 kcal
Brennwert kcal	187 kcal
Fett	0.6 g
Fett	0.5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.1 g
Kohlenhydrate	1.7 g
Kohlenhydrate	4 g
davon Zucker	0.6 g
davon Zucker	0.5 g
Ballaststoffe	83.7 g
Ballaststoffe	78 g
Eiweiß	2.4 g
Eiweiß	2.5 g
Salz	0.02 g
Salz	0.33 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 Sulfit	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