

Flohsamen hell bio (Indien)

Bezeichnung: Flohsamen hell

Beschreibung: 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.

Zubereitung: Bio Flohsamen vor dem Verzehr 30 Minuten in Flüssigkeit quellen oder in Verbindung mit viel Flüssigkeit einnehmen.

Zutaten: Flohsamen hell*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Rohkost: Nein

Fairtrade: Nein

Glutenfrei: Nein

Vegan: Ja

Superfood: Ja

Natürlich glutenfrei: Nein

Plastikfrei: Nein

Bio: Ja

Mehrstückpackung: Diesen Artikel handeln wir in unterschiedlichen Gebindeeinheiten. Die aktuelle Gebindegröße beträgt 25kg. Die endgültige Gebindeeinheit entnehmen Sie bitte der Auftragsbestätigung.

Vorteilspackung: Nein

BIO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

[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 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	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein