

Chiasaat schwarz bio, gartenkompostierbarer Beutel 6x500g

Bezeichnung: Chiasaat schwarz (Salvia hispanica L.)

Beschreibung: Chia ist eine einjährige, krautige Sommerpflanze aus der Familie der Lippenblütler mit dem botanischen Namen Salvia hispanica L. Ursprünglich aus Mexiko stammend, wird sie heute in vielen Ländern Lateinamerikas und auch in Afrika angebaut. Die kleinen Chiasamen sind schwarz bis grau und besitzen ein außergewöhnlich hohes Quellvermögen. Das Superfood ist eine gute Proteinquelle und hat einen hohen Ballaststoffgehalt. Chia-Samen sind eine ideale Zutat für Backwaren, [Frühstückscerealien](#), [Toppings](#) für süße und herzhaftere Speisen sowie für kreative Dessertkompositionen.

Zubereitung: Chia eignet sich als Zutat oder Bestreuerung für eine Vielzahl von Backwaren wie Brot, Brötchen, Knäckebrot oder Cracker. Sie lassen sich auch in Müsli, Smoothies, Salaten, Aufläufen und Suppen verwenden oder zu Öl pressen. Auch als Chia-Pudding in Milch, Joghurt oder einer pflanzlichen Alternative in Kombination mit frischen Früchten oder Kompott ein Genuss. Ein Rezept für einen Chia-Pudding mit Kokosmilch und Mangopüree finden Sie [hier](#).

Zutaten: Chiasamen* (Salvia hispanica L.)

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Rohkost: Nein
Fairtrade: Nein
Glutenfrei: Nein
Vegan: Ja
Superfood: Ja
Natürlich glutenfrei: Nein
Plastikfrei: Ja
Bio: Ja
Vorteilspackung: Nein

BIO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-003

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1849 kj
Brennwert kcal	442 kcal
Fett	30.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	3.3 g
Kohlenhydrate	7.7 g
Ballaststoffe	34.4 g
Eiweiß	16.5 g
Salz	0.04 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
Pekanüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein