Pinienkerne bio 1kg

Beige-gelbliche, längliche und flache Pinienkerne. Sie haben eine feste Konsistenz und sind eine Ballaststoffquelle. Pinienkerne haben ein besonders feines Aroma, welches sich beim Rösten noch entfaltet. Sie eignen sich gut für die mediterrane Küche, zum Backen, für Salate und als Snack.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2993 kj
Brennwert kj	2493 kj
Brennwert kcal	715 kcal
Brennwert kcal	596 kcal
Fett	68.4 g
Fett	50.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	4.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	6.1 g
Kohlenhydrate	9.4 g
Kohlenhydrate	7.3 g
davon Zucker	3.6 g
davon Zucker	0.2 g
Ballaststoffe	3.7 g
Ballaststoffe	7.2 g
Eiweiß	13.7 g
Eiweiß	24 g
Salz	0.005 g
Salz	0.01 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