

Kürbiskerne dunkelgrün bio Europa 1kg

Der Star unter den Kürbiskernen! Die Kürbiskerne kommen aus Europa und sind schalenlos gewachsen (GWS). Die flachen, ovale Samen haben eine dunkelgrüne Farbe und sind sehr aromatisch im Geschmack. Sie sind proteinreich und eine Ballaststoffquelle. Perfekt zum Knabbern, für Brot, Brötchen und Backwaren, für Müsli sowie für süße und herzhaft Gerichte. Leichtes Anrösten in der Pfanne intensiviert den nussigen Geschmack.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2479 kj
Brennwert kcal	593 kcal
Fett	49 g
davon gesättigte Fettsäuren	8.7 g
Kohlenhydrate	4.7 g
davon Zucker	1.4 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	30.2 g
Salz	0.018 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 Sulfite	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