



Chiasamen, 250g

Wir machen Bio aus Liebe.



Artikelnummer	GTIN-Stück	GTIN-Verpackung	eco-ID	
603020	 4 006040 069652	 4 006040 069645	146551	

Marke

Rapunzel

Qualität

100% bio, EU Bio-Logo, Paraguayische Landwirtschaft

Öko-Kontrollstelle

DE-ÖKO-006 | ABCERT

Zollrechtliche Herkunft

Paraguay (PY)

Wechselnde Ursprungsländer

nein

Ursprungsland/ -region Hauptzutaten

Paraguay

Zutaten

Chiasamen (Salvia hispanica)*

**aus kontrolliert ökologischer Erzeugung*

Diese Zutatenliste entspricht einer Volldeklaration im Sinne der Richtlinien des Bundesverbandes Naturkost & Naturwaren.

Dieses Produkt ist nicht aromatisiert.

Allgemeines

Die Heilsamen der Maya! Die kleinen Samen haben es in sich: mit ihrem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, den wertvollen Mineralstoffen Calcium, Magnesium, Eisen und Zink und reichlich Ballaststoffen übertreffen sie manch anderes Lebensmittel. Das Besondere ist die ausgesprochen gute Quellfähigkeit - Chiasamen können die 7- bis 12-fache Menge ihres Eigengewichts an Wasser aufnehmen, wodurch sie gut sättigen!

Besonderheiten

abgepackt im Hause Rapunzel

Kurzbeschreibung

Die Heilsamen der Maya! Die kleinen Samen haben es in sich: mit ihrem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, den wertvollen Mineralstoffen Calcium, Magnesium, Eisen und Zink und reichlich Ballaststoffen übertreffen sie manch anderes Lebensmittel. Das Besondere ist die ausgesprochen gute Quellfähigkeit - Chiasamen können die 7- bis 12-fache Menge ihres Eigengewichts an Wasser aufnehmen, wodurch sie gut sättigen!

Hinweise zur Handhabung oder Verwendung

ins Müsli, zum Backen, für Desserts, als Pudding und Ei-Ersatz (1 Ei: 1 EL Chiasamen + 3 EL Wasser ca. 10 min quellen lassen)

Zubereitung

Grundrezept: 15 g Chiasamen mit 125 ml Wasser verrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen. Aufgrund des hohen Quellvermögens auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten





Chiasamen, 250g

Wir machen Bio aus Liebe.



Artikelnummer

603020

GTIN-Stück



4 006040 069652

GTIN-Verpackung



4 006040 069645

eco-ID

146551



Herstellung

Die Chiasamen werden nach der Ernte getrocknet, gereinigt, geschält, sortiert und abgepackt.

Lager- und Aufbewahrungshinweis

Gut verschlossen, kühl, dunkel und trocken lagern.

Allergiehinweise

nicht enthalten: Eier, Erdnuss, Fisch, Gluten, Krebstier, Lupine, Milch, Schalenfrüchte, Sellerie, Senf, Soja, Weichtier, Dinkel, Gerste, Hafer, Kamut, Roggen, Weizen, Cashewnuss, Haselnuss, Macadamianuss, Mandeln, Paranuss, Pecanuss, Pistazie, Queenslandnuss, Walnuss, Huhn, Kuhmilchweiß, Laktose, Milchweiß, Rind, Schwein, Kakao, Koriander, Mais, Zimt, Glutamat, Hefe

Spuren möglich: Sesam

nein: Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg

Weitere Eigenschaften

vegan✓

vegetarisch✓



Chiasamen, 250g

Wir machen Bio aus Liebe.



Artikelnummer	GTIN-Stück	GTIN-Verpackung	eco-ID	
603020	 4 006040 069652	 4 006040 069645	146551	

Warengruppenspezifische Angaben

Rechtlicher Status..... Lebensmittel
Süßung..... nicht gesüßt
Garmethode..... Mischen, Anrühren von Pulver mit Wasser oder Milch

Qualität

Bio-Erzeugnis..... ja
Staatliche Siegel..... EU Bio-Logo
Länderzusatz des EU-Logos..... Paraguayische Landwirtschaft
Öko-Kontrollstelle..... DE-ÖKO-006

Gesetzliche Angaben

Rechtlicher Hinweis Ergänzung..... Verzehrhinweis: aufgrund des hohen Quellvermögens mit reichlich Flüssigkeit verzehren.
Rechtliche Bezeichnung des Produkts..... Chia (Salvia hispanica)
Inverkehrbringer..... Rapunzel Naturkost GmbH, Rapunzelstraße 1, D-87764 Legau

Portionsangaben

Portion entspricht..... Empfohlene tägliche Verzehrmenge Erwachsene

Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 100 g

Energie kJ / kcal..... 1952 kJ / 473 kcal
Fett..... 34,40 g
davon gesättigte Fettsäuren..... 3,30 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren..... 28,40 g
Kohlenhydrate..... 4,2 g
davon Zucker..... 0,9 g
Ballaststoffe..... 31,2 g
Eiweiß..... 21,50 g
Salz..... 0,010 g

Vitamine & Mineralien

Calcium..... 637 mg
Eisen..... 6,86 mg
Magnesium..... 329 mg
Zink..... 5,18 mg

Vitamine & Mineralien Tagesbedarf (%) bezogen auf 1 Portion

Calcium..... 80 %
Eisen..... 49 %
Magnesium..... 88 %
Zink..... 52 %

Sonstige Analysewerte

davon Alpha Linolensäure..... 21,80 g
Linolensäure..... 21,80 g



Chiasamen, 250g

Wir machen Bio aus Liebe.



Artikelnummer	GTIN-Stück	GTIN-Verpackung	eco-ID	
603020	 4 006040 069652	 4 006040 069645	146551	

Angaben zur VE (VerbrauchsEinheit / Einzel)

Verpackungsart..... Stück

Preise und Konditionen

Pfand..... nein