



# Chia-Samen, 450g

hochwertig und vielseitig



<b>Artikelnummer</b> 747	<b>GTIN-Stück</b>  4 038507 003442	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 038507 003862	<b>eco-ID</b> 80796	
-----------------------------	---	--	------------------------	---

## Marke

Govinda



## Qualität

EU Bio-Logo, Nicht EU Landwirtschaft

## Öko-Kontrollstelle

DE-ÖKO-001 | BCS

## Wechselnde Ursprungsländer

ja

## Ursprungsland/ -region Hauptzutaten

Diverse Länder

## Zutaten

100% Chia- Samen\*

*\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung*

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

*Dieses Produkt ist nicht aromatisiert.*



## Allgemeines

Zur Beschreibung der Chia Samen sind Superlative durchaus angemessen – denn sie sind nicht nur reich an wertvollen Fettsäuren sondern auch an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Bereits 2 Esslöffel mit 15 g Chia Samen liefern ein erstaunliches Spektrum wertvoller Nährstoffe! Sie können völlig unkompliziert im Müsli, in Smoothies, Sojajoghurt oder in Backwaren verwendet werden. Tipp: in selbstgebackenem Brot liefern sie nicht nur wichtige Nährstoffe sondern halten es auch noch länger frisch und geben ihm eine feine Note.

## Besonderheiten

Reich an Omega-3-Fettsäuren

## Kurzbeschreibung

Zur Beschreibung der Chia Samen sind Superlative durchaus angemessen – denn sie sind nicht nur reich an wertvollen Fettsäuren sondern auch an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Bereits 2 Esslöffel mit 15 g Chia Samen liefern ein erstaunliches Spektrum wertvoller Nährstoffe!

## Rezept, Zubereitung

Traditionelles Getränk: Die Pinole

Dieses Getränk wird mit Frucht- oder Gemüsesäften und 2 EL Chia-Samen angerührt, 10 min. quellen lassen und mehrfach umrühren.



# Chia-Samen, 450g

hochwertig und vielseitig



<b>Artikelnummer</b> 747	<b>GTIN-Stück</b>  4 038507 003442	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 038507 003862	<b>eco-ID</b> 80796	
-----------------------------	---	--	------------------------	---

## Hinweise zur Handhabung oder Verwendung

Chia im Brot:

Backen Sie einfach ein Brot Ihrer Wahl mit bis zu 10% Chia-Saat - schmeckt wunderbar knusprig und bleibt lange frisch.

Traditionelle Verwendung:

Ursprünglich wurde Chia-Saat in der mexikanischen Küche roh oder erhitzt eingesetzt, z.B. als schmackhafter Zusatz in einer Salatsoße mit den Samen oder Chia-Gel. (Chia-Gel: 1 Volumen Chiasamen mit 7 Volumen Wasser für 20 Minuten quellen lassen und mehrfach umrühren.)

Traditionelles Getränk - die Pinole:

Dieses Getränk wurde mit Frucht- und Gemüsesäften und 2 EL Chia-Samen angerührt, 10 Minuten quellen lassen und mehrfach umgerührt.

## Lager- und Aufbewahrungshinweis

bitte trocken und kühl lagern.

## Allergiehinweise

**nicht enthalten:** Eier, Erdnuss, Fisch, Gluten, Krebstier, Milch, Sellerie, Senf, Soja, Weichtier, Dinkel, Gerste, Hafer, Roggen, Weizen, Huhn, Kuhmilchweiß, Laktose, Milcheiweiß, Rind, Schwein, Mais, Glutamat, Hefe

**Spuren möglich:** Lupine, Schalenfrüchte, Sesam, Mandeln

**nein:** Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg

## Weitere Eigenschaften

vegan ✓ vegetarisch ✓ Rohstoffe nicht jodiert ✓ ungesüßt ✓ Rohkostqualität ✓ Lebensmittel gentechnikfrei ✓



# Chia-Samen, 450g

hochwertig und vielseitig



<b>Artikelnummer</b> 747	<b>GTIN-Stück</b>  4 038507 003442	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 038507 003862	<b>eco-ID</b> 80796	
-----------------------------	---	--	------------------------	---

## Warengruppenspezifische Angaben

Rechtlicher Status..... Lebensmittel  
Süßung..... nicht gesüßt  
Rohkost Gradangabe..... 42

## Qualität

Bio-Erzeugnis..... ja  
Staatliche Siegel..... EU Bio-Logo  
Länderzusatz des EU-Logos..... Nicht EU Landwirtschaft  
Öko-Kontrollstelle..... DE-ÖKO-001

## Gesetzliche Angaben

Zusatzstoffe, Rechtlicher Hinweis..... Keine deklarationspflichtigen Zusatzstoffe vorhanden  
Rechtliche Bezeichnung des Produkts..... Chia-Samen (Samen von Salvia hispanica)  
Inverkehrbringer..... Govinda Natur GmbH, Joseph-Monier-Straße 12, D-67433 Neustadt an der Weinstraße

## Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 100 g

Energie kJ / kcal..... 1909 kJ / 456 kcal  
Fett..... 33,7 g  
davon gesättigte Fettsäuren..... 4,2 g  
Kohlenhydrate..... 3,3 g  
davon Zucker..... 0,0 g  
Ballaststoffe..... 33,5 g  
Eiweiß..... 18,2 g  
Salz..... <0,1 g  
Ermittlung der Nährwerte durch..... Analyse

## Vitamine & Mineralien

Niacin B3..... 11,2 mg  
Vitamin E..... 29,1 mg  
Magnesium..... 290 mg

## Angaben zur VE (VerbrauchsEinheit / Einzel)

Verpackungsart..... Faltschachtel  
Verpackungsmaterial..... Pappe

## Preise und Konditionen

Pfand..... nein

## Sensorik, Beschaffenheit

Geschmack..... Nussig  
Konsistenz..... körnig