

Indische Flohsamenschalen

PZN 10843739

Vegan

fein gemahlen

Lebensmittel zur ballaststoffreichen Ernährung

Lebensmittel

Inhalt: 500 g

Informationen

Indische Flohsamenschalen

Mit unserem fein gemahlten Indischen Flohsamenschalenpulver erhalten Sie ein rein pflanzliches Produkt ohne Zusatzstoffe. Die Pflanzenfasern in Pulverform müssen nicht vorquellen, sondern können gleich nach dem Anrühren mit Flüssigkeit verzehrt werden. Durch ihre Reinheit weisen sie eine besonders gute Qualität auf und überzeugen durch den hohen Gehalt an Ballaststoffen. Ballaststoffe sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.



Zubereitung

Einen Teelöffel in 250 ml Flüssigkeit (Wasser, Saft oder Tee) eingerührt trinken. Dabei zuerst das Pulver in ein Glas hineingeben und danach die Flüssigkeit unter kräftigem Rühren zufügen. Das Getränk sollte direkt nach dem Anmischen verzehrt werden. Flohsamenschalen können auch zum Eindicken von Speisen verwendet werden.

Hinweise: Bei Verzehr des Flohsamenschalenpulvers sollte unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (vorzugsweise Wasser, verdünnter Fruchtsaft oder ungesüßter Tee) geachtet werden. So können die Ballaststoffe ihren Quelleffekt entfalten. Es empfiehlt sich, zusätzlich nach dem Verzehr 200 ml - 400 ml Flüssigkeit zu trinken.

Informationen über Nährstoffe und Stoffe mit ernährungsspezifischer Wirkung

Brennwert	37 kJ (9 kcal)	743 kJ (187 kcal)
Fett	< 0,1 g	0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g	< 0,1 g
Kohlenhydrate	0,2 g	4 g
davon Zucker	0 g	0 g
Eiweiß	0,1 g	2,5 g
Ballaststoffe	4,4	88 g
Salz	0,02 g	0,32 g

* Empfehlenswert ist der Verzehr von zwei Portionen täglich.

Kann Spuren von **Senf**, **Sesam** und **Lupinen** enthalten. Ohne Zusatz von Aroma- und Konservierungsstoffen

Besondere Hinweise

Bei Verzehr des Flohsamenschalenpulvers sollte unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (vorzugsweise Wasser, verdünnter Fruchtsaft oder ungesüßter Tee) geachtet werden. So können die Ballaststoffe ihren Quelleffekt entfalten. Es empfiehlt sich, zusätzlich nach dem Verzehr 200 ml - 400 ml Flüssigkeit zu trinken.

Trocken und kühl lagern.