

PZN 9893086

Bio Brennesselsamen ganz 250g

Getrocknete Samen der Großen Brennnessel (*Urtica dioica* L.)

Zutaten:

Getrocknete Brennesselsamen (*Urticae Sem. tot.*) aus kontrolliert biologischem Anbau, ohne weitere Zusätze. (DE-ÖKO-013)

Herkunft:

Serbien

Beschreibung:

Bei Brennesselsamen handelt es sich um die reifen Früchte der Brennnesselpflanze. Unsere Samen stammen von der Großen Brennnessel (*Urtica dioica* L.) und werden im Herbst bei voller Reife geerntet und anschließend schonend getrocknet. Dadurch bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. Aufgrund ihres angenehmen Geschmacks nach kleinen würzigen Nüsschen können sie vielseitig in der Küche eingesetzt werden. Auch in einer Teemischung können die Inhaltsstoffe in flüssiger Form aufgenommen und von diesen profitiert werden. Brennesselsamen eignen sich somit hervorragend für eine abwechslungsreiche und kreative Küche.

Unsere Empfehlung:

2 Esslöffel täglich über Salate oder auf ein Butterbrot streuen, in Suppen mischen oder pur einnehmen.

Diese Menge entspricht 10g Brennesselsamen täglich.

Nährwerte:	pro 100 g	pro 10 g
Brennwert:	1.246 kJ / 303 kcal	124 kJ / 31 kcal
Fett:	12 g	1,2 g
davon gesättigte Fettsäuren:	0,3 g	0,03 g
Kohlenhydrate:	9,1 g	0,91 g
davon Zucker:	1,8 g	0,18 g
Eiweiß:	22,0 g	2,2 g
Salz:	0,01 g	<0,001 g

Hinweise:

Trocken und nicht über 25°C lagern.

Eigenschaften:

Bio, vegan, glutenfrei, laktosefrei, fruktosefrei

Hersteller:

Im Vertrieb der VITA NATURA Ltd. & Co.KG

Kessenicher Str. 228

53129 Bonn

Tel: 08006648028

Fax: 08006648027