

duówell® Superfood Bio Hanfnüsse ganz | 500g

Inhalt: Bio Hanfnüsse ganz (500 g)

PZN: 11692082

Hanfnüsse – das Superfood unserer Vorfahren

Hanfnüsse (oder auch Hanfsamen) wurden aufgrund ihrer nahrhaften Eigenschaften und ihres feinen, leicht nussigen Geschmacks bereits von den antiken Zivilisationen als Grundnahrungsmittel geschätzt. Noch bis ins 20. Jahrhundert standen sie auch in vielen Regionen Mitteleuropas regelmäßig auf dem Speiseplan, gerieten dann aber zunehmend in Vergessenheit.

Dank ihrer ernährungsphysiologisch optimalen Zusammensetzung erleben Hanfnüsse heute eine verdiente Renaissance als Superfood. Sie bestehen zu einem hohen Anteil aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen und Proteinen. Die Hanfproteine enthalten alle acht lebensnotwendigen Aminosäuren, die der erwachsene menschliche Organismus nicht selbst herstellen kann. Dies macht Hanfnüsse vor allem für Vegetarier und Veganer zu einem idealen Baustein der täglichen Ernährung.

Hanfnüsse sind von Natur aus trotz ihres Namens auch für Nuss-Allergiker geeignet und gluten- und laktosefrei.

Verwendung:

Hanfnüsse können direkt als Zwischenmahlzeit zum "knabbern" verwendet werden. Ganz oder geschrotet sind sie auch wunderbar zum verfeinern von z. B. Müsli, Salaten und Quarkgerichten oder als Zutat für herzhaften Backwaren geeignet. Leicht angeröstet entfalten Hanfnüsse ein noch intensiveres Aroma. Rezepte und weitere Informationen finden Sie unter **www.globovita.de**

Verzehrempfehlung:

Wir empfehlen täglich 1 - 3 EL als Einzelportion oder über den Tag verteilt einzunehmen.

Zutaten: 100 % Hanfnüsse aus kontrolliert biologischem Anbau

Nährwerte je 100 g: **Energie** (KJ/Kcal): 1786 / 433; **Fett** (g): 30; **davon ges. Fettsäuren** (g): 3,0; **einf. unges. Fetts.** (g): 4,2; **mehrf. unges. Fetts.** (g): 23; **Kohlenhydrate** (g): 3,5; **davon Zucker** (g): 2,0; **Ballaststoffe** (g): 34; **Eiweiß** (g): 20; **Salz** (g): 0,1; **Omega-3 Fettsäuren** (g): 5,2. - Die angegebenen Werte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Inhalt: e 500 g

Gluten- und lactosefrei, veganes Lebensmittel

Unser Betrieb ist öko-zertifiziert. Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

*GloboVita GmbH
Im Leimen 2
64291 Darmstadt, Deutschland
www.globovita.de
(Lebensmittelunternehmer)*

