

## Produktinformation

PZN 16945903

### Hanfsamen ungeschält Bio

Hanfsamen ungeschält sind reich an Ballaststoffen und eine hervorragende pflanzliche Eiweißquelle

- ✓ enthalten Omega-3-Fettsäuren
- ✓ vegan
- ✓ Rohkostqualität

**Zutaten:** Hanfsamen ungeschält aus kontrolliert biologischem Anbau

Hanfsamen ungeschält schmecken leicht nussig und sind knackig in ihrer Konsistenz. Die Samen werden gerne als Zutat in Müsli, Smoothies oder zum Backen verwendet. Tipp: Hanfsamen ungeschält leicht knusprig anrösten und zum Bestreuen z.B. von Salaten verwenden. Auch zum Sprossziehen geeignet.

**Verzehrhinweis:** Der tägliche Verzehr sollte 30 g nicht überschreiten. Für Kinder, Kleinkinder und Säuglinge ist der Verzehr nicht geeignet. Es handelt sich um Speisehanf, der keine berauschende Wirkung hat. Die Packung enthält 8-9 Portionen.

Ø Nährwerte	pro 100 g	pro Portion 30 g
Energie	1780 kJ / 432 kcal	534 kJ / 130 kcal
Fett	28 g	8,4 g
- davon gesättigte Fettsäuren	3,5 g	1,1 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	4,6 g	1,4 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	20 g	6 g
Kohlenhydrate	2,5 g	0,8 g
- davon Zucker	2,3 g	0,7 g
Ballaststoffe	39 g	11,7 g
Eiweiß	22 g	6,6 g
Salz	0,05 g	<0,05 g
sonstige Nährstoffe:		
Omega-3-Fettsäuren ( $\alpha$ -Linolensäure)	3,9 g	1,18 g

Die Nährwerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

**Inhalt (Nettofüllmenge):** 250 g

**Status:** Lebensmittel



DE-ÖKO-001  
EU-Landwirtschaft

EAN 4016328014007

**Inverkehrbringer:**

Aurica Naturheilmittel und Naturwaren GmbH . 66763 Dillingen . info@aurica.de. www.aurica.de

Stand 02.2021