

# Leinsaat (Leinsamen) - Abgabe 100 g weise

Braune Leinsaat

Verzehrhinweis: Wir empfehlen den Verzehr von Leinsaat auf 15 g (1-2 EL) für Erwachsene und 4 g (1TL) für Kinder pro Mahlzeit zu beschränken. Für Kinder unter 4 Jahren nicht geeignet.

Nur zum Backen und Kochen verwenden. Nicht roh verzehren!

Die Leinsaat ist aus nicht konventionellem Anbau.

Die Lieferung erfolgt im Pfandbeutel. Es entsteht somit kein Verpackungsmüll!

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2042 kj
Brennwert kcal	494 kcal
Fett	36,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,6 g
Kohlenhydrate	7,7 g
davon Zucker	1,2 g
Ballaststoffe	22,7 g
Eiweiß	22,3 g
Salz	0,143 g

## Zusätzliche Informationen

Zutaten: Leinsaat - aus nicht konventionellem Anbau