

# Chia Samen - Abgabe 100 g weise

Chiasamen - Zutat für Backwaren und Frühstückscerealien. Ist ein Superfood und sehr Ballaststoffreich!

Für Erwachsene und Kinder nutzbar, nicht mehr als 15 g täglich. Mit vielen ungesättigten Fettsäuren und viel Calcium.

Die Chiasamen sind aus nicht konventionellem Anbau.

Die Lieferung erfolgt im Pfandglas. Es entsteht somit kein Einwegverpackungsmüll!

Zubereitung: Chia Saat ist geeignet als Zutat oder Bestreuung von Brot und Brötchen, Müsli, Smoothies, Salat, Aufläufen, Suppen oder pur in Joghurt sowie zur Herstellung von Öl.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1832 kj
Brennwert kcal	437 kcal
Fett	31,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g
Kohlenhydrate	4,9 g
davon Zucker	0,8 g
Ballaststoffe	31,4 g
Eiweiß	20,4 g
Salz	0,0 g

## Zusätzliche Informationen

Zutaten: Chia Samen \* (100 %) - \* aus nicht konventionellem Anbau

Kann Schalentteile und Spuren von Nüssen enthalten

Ursprung: Paraguay