Blaumohn - Abgabe 100 g weise

Blaumohn ist eine kleinkörnige, blauschwarze, runde Saat.
Er ist proteinreich und eine Ballaststoffquelle. Die Samen schmecken nussig-süßlich. Wunderbar für Brötchen, Brot und süße Backwaren z.B. Mohnkuchen und Mohnschnecken. Leicht angeröstet oder gemahlen erhält man ein besonderes, intensives Aroma.
Vor der Verwendung mit warmen Wasser gründlich waschen. Je nach Nutzung trocknen lassen. Für Säuglinge und Kleinkinder ungeeignet.
Max. 20g pro Tag verzehren.
Ursprung: Türkei
Die Lieferung erfolgt im Pfandglas. Somit entsteht kein Einwegverpackungsmüll!

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2175 kj
Brennwert kcal	520 kcal
Fett	41,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,5 g
Kohlenhydrate	8,6 g
davon Zucker	3,0 g
Ballaststoffe	19,5 g
Eiweiß	18,0 g
Salz	0,070 g

Zusätzliche Informationen

Zutaten: Blaumohn* - * aus nicht konventionellem Anbau
Ursprung: Türkei
Spuren möglich von Sesam, Erdnüssen, Schalenfrüchten, Soja und Gluten.
Empfohlene maximale Verzehrmenge: 25 g/ Tag