

Chiasamen

Chiasamen - Die Alleskönner:

Unsere Chiasamen lassen sich vielfältig verwenden: Ob in Gemüse- und Fruchtsäften oder Smoothies, in Desserts, Müslis oder als Ei-Ersatz in Backwaren. Sie sind reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren und besitzen einen milden Geschmack.

Vorsicht: Aufgrund des hohen Quellvermögens sollten sie mit reichlich Flüssigkeit verzehrt werden. Gemäß der Novel Food (EG) 258/97 und 2013/50/EU soll die tägliche Aufnahme nicht mehr als 15 g betragen.

Auf unserer Homepage finden Sie eine Rezeptidee für leckeren [Chiapudding](#).

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

| | |
|-----------------------------|----------|
| Brennwert kj | 1917 kj |
| Brennwert kcal | 466 kcal |
| Fett | 34,0 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3,3 g |
| Kohlenhydrate | 0,9 g |
| davon Zucker | 0,9 g |
| Ballaststoffe | 38,0 g |
| Eiweiß | 20,0 g |
| Salz | 0,02 g |

Sonstige Angaben

| | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| Aufbewahrungs- und Verwendungshinweis | Kühl und trocken lagern. |
|---------------------------------------|--------------------------|

Zusätzliche Informationen

Zutaten: Chiasamen (salvia hispanica)

Kann Spuren von Gluten, Schalenfrüchten, Milcherzeugnissen, Soja und Sesam enthalten.

Gemäß der Novel Food (EG) 258/97 und 2013/50/EU soll die tägliche Aufnahme nicht mehr als 15 g betragen.