



Bio-Chia-Samen

Salvia hispanica

Hoher Ballaststoff- und Proteingehalt
Reich an pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren

Wissenswertes:

Die Chiapflanze (*Salvia hispanica*) stammt ursprünglich aus Mexiko sowie Teilen Süd- und Zentralamerikas. Schon bei den Azteken waren die kleinen, schwarzen und weißen Samen als Energiespender ein wichtiger Bestandteil der Nahrung. Das Besondere an Chia-Samen ist ihre gute Nährstoffkombination aus wertvollen Omega-3-Fettsäuren und ihrem hohen Protein- und Ballaststoffgehalt. Darüber hinaus werden sie vor allem wegen ihres guten Quellvermögens geschätzt.

Chia-Samen können ganz einfach beispielsweise über Salate, Früchte oder Brotaufstriche gestreut oder in Dressings, Müslis, Suppen, Smoothies, Joghurts oder Backmischungen gegeben werden. Glutenfrei.

Zutaten: 100 % Chia-Samen (*Salvia hispanica*) aus kontrolliert biologischem Anbau.

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g
Brennwert	1849 kJ / 450 kcal
Fett	31,4 g
-davon	
- gesättigte Fettsäuren	3,5 g
- einfach ungesättigte Fettsäuren	3,0 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren*	24,9 g
Kohlenhydrate	2,3 g
- davon Zucker	1 g
Ballaststoffe	34,5 g
Eiweiß	22,6 g
Salz	0 g

*18,5 g Omega-3-Fettsäuren /100 g



DE-ÖKO-001
Nicht-EU-Landwirtschaft

Inhalt 1 kg

Art.-Nr.: 462

Eti0323