



## Bio-Hanfsamen geschält

### Wissenswertes:

100 % reine, geschälte Hanfsamen (*Cannabis sativa L.*) aus kontrolliert biologischem Anbau. Hanfsamen sind eine üppige Protein- und Ballaststoffquelle bei gleichzeitig niedrigem Kohlenhydratanteil. Sie eignen sich deshalb hervorragend im Rahmen einer vielseitigen, vollwertigen Ernährung für vegetarische, vegane oder auch Low-Carb-Rezepte. Durch ihren nussigen Geschmack, der durch leichtes Anrösten in einer Pfanne noch intensiviert werden kann, sind sie beliebt zur Anreicherung von Smoothies, Salaten, Müslis oder zum Backen von Brot oder Kuchen.

- Vegan
- Hoher Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- Ausgezeichnete Proteinquelle, hoher Ballaststoffgehalt

**Zutaten:** 100 % Hanfsamen geschält aus kontrolliert biologischem Anbau.

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g
Brennwert	2401 kJ / 580 kcal
Fett	48 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	5 g
- einfach ungesättigte Fettsäuren	7 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	36 g
Kohlenhydrate	8 g
- davon Zucker	2 g
Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	25 g
Salz	0,1 g

### Verzehrempfehlung:

Körpergewicht	Menge pro Tag
Ab 50 kg	25 g (ca. 3 Esslöffel)
Von 20 kg bis 49 kg	10 g (ca. 1 gehäufte Esslöffel)
Von 10 kg bis 19 kg	5 g (ca. 1 gehäufte Teelöffel)



DE-ÖKO-001  
EU/Nicht-EU-Landwirtschaft

Trocken und gut verschlossen lagern.

### Inhalt 900 g

Art.-Nr.: 564

Eti1024