

Bio Sonnenblumenkerne (geschält)

Diese aromatischen Sonnenblumenkerne stammen von ausgewählten Bio-Bauern in Europa. Viele Mitantbieter beziehen ihre Sonnenblumenkerne aus China.

Sonnenblumenkerne eignen sich besonders als Zutat für Müsli, Brot, Kuchen, Kartoffel- und Gemüsegerichte. Leicht geröstet sind Sonnenblumenkerne eine knackige und schmackhafte Würze z. B. für Salate.

Sie sind naturbelassen, werden nicht durch Strahleneinwirkung haltbar gemacht und besitzen die komplette Fähigkeit zum Keimen. Eine tolle Möglichkeit, diese Kerne zu genießen, stellt das Ankeimen dar. Die sich ausbildenden Sprossen sind extrem gehaltvoll.

Sonnenblumenkerne punkten in Sachen Fölsäure, Magnesium und Phosphor.

Schon 100 gr dieser Powerkerne versorgen uns mit mehr Eiweiss als ein Steak und gehören damit unbedingt zu den wichtigsten Lebensmitteln für Vegetarier und Veganer.

Kaufen Sie Ihre Sonnenblumenkerne lieber immer frisch bei uns in kleinen Mengen. Durch den relativ hohen Fettanteil, werden Sonnenblumenkerne beim Kontakt mit Licht und Luft schnell ranzig. Daher bitte kühl, trocken und dunkel lagern.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2455,00 kj
Brennwert kcal	593,00 kcal
Fett	49,00 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,70 g
Kohlenhydrate	12,00 g
davon Zucker	0,40 g
Ballaststoffe	6,30 g
Eiweiß	22,00 g
Salz	0,01 g

Allergene

Sesamsamen	Ja
Schalenfrüchte	Ja

Vegan

Ja

Vegetarisch

Ja

Sonstige Angaben

Rohkostgeeignet

JaJa