

# Bio Flohsamenschalen

Flohsamenschalen sind die Samenschalen der vorwiegend in Indien und Pakistan beheimateten *Plantago ovata*, einer Art Wegerich. Die Ernte erfolgt per Hand, danach werden sie gesiebt und schonend getrocknet. Unsere Bio-Flohsamenschalen haben eine Reinheit von über 99 %. Je höher die Reinheit, desto besser die Quelleigenschaft.

Der Indische Flohsamen enthält Schleim bildende Ballaststoffe, die in Verbindung mit Flüssigkeit aufquellen. Durch die hohe Quell- und Bindungsfähigkeit können Sie innerhalb weniger Minuten mehr als das 25-fache an Flüssigkeit binden. Die gallertartige Masse wird in der Medizin zum Schutz der Darmflora hochgeschätzt. In der Backstube werden Flohsamenschalen durch die besonderen Quell- und Bindungseigenschaften gerne zur Brot- und Gebäckherstellung mit glutenfreien Inhaltsstoffen wie Buchweizen, Hirse, glutenfreiem Hafer, Nüssen, Samen, Sonnenblumenkernen, Leinsamen und viele mehr verwendet. Auch verleihen Flohsamenschalen glutenfreien Backwaren eine geschmeidigere Textur. Zubereitungsempfehlung: ca. 2-4 Esslöffel auf 1kg Teig. In der veganen Küche verwendet man die nahezu kohlehydratfreien Flohsamenschalen aufgrund ihrer Eigenschaften auch gerne als Ei-Ersatz. Unsere Bio-Flohsamenschalen sind mit ihrer sehr hohen Reinheit von über 99 % zum Verzehr für Mensch und Tier bestens geeignet.

Schon gewusst?

- Ein Esslöffel Flohsamenschalen sind so ballaststoffreich, wie 15 Esslöffel Haferkleie!
- Flohsamenschalen können bei der Gewichtsreduktion helfen, können bei Reizdarmsyndrom, Hämorrhoiden und erhöhtem Cholesterinspiegel Linderung schaffen
- können zum Kochen und Backen verwendet werden und bieten eine gute glutenfreie, vegane Alternative als Bindemittel
- als basisches Lebensmittel können Flohsamenschalen den Säurehaushalt im Körper regulieren
- Flohsamenschalen sollten am besten immer verquollen werden- oder mit reichlich Wasser aufgenommen werden, ansonsten kann es zu Verstopfungen kommen!

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	850,00 kj
Brennwert kcal	203,00 kcal
Fett	1,05 g
Kohlenhydrate	3,60 g
Ballaststoffe	82,00 g
Eiweiß	3,90 g
Salz	0,11 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
-------------------------	----