

# Bio Leinsaat, braun (ganz)

Leinsaat enthält eine sehr hohe Konzentration an Ballaststoffen, Mineralien, Omega-3-Fettsäuren und glänzt durch ihren Gehalt an wichtigen Nährstoffen. Mild-nussig im Geschmack lässt sie sich vielseitig kombinieren und zur Unterstützung einer ausgewogenen Ernährung leicht in den Alltag integrieren. Einfach und gesund genießen.

Ob als tolle Backzutat im Teig oder auf dem Brot, im Müsli oder Smoothie, in Suppen oder auf Salate gestreut. Ballaststoffe in der Leinsaat sind vor allem der Verdauung förderlich, da sie im Darm quellen und die Peristaltik anregen, daher bitte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1860,00 kj
Brennwert kcal	444,00 kcal
Fett	36,50 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,60 g
Kohlenhydrate	7,70 g
davon Zucker	1,20 g
Ballaststoffe	22,70 g
Eiweiß	22,30 g
Salz	0,03 g

## Allergene

Sesamsamen	Ja
Schalenfrüchte	Ja
Vegan	Ja
Vegetarisch	Ja

## Sonstige Angaben

