

Bio Chia-Samen

Schon seit mehr als 5000 Jahren wird die Chiapflanze in Mittel- und Südamerika angebaut. Sie ist eine Salbeiart und galt als Grundnahrungsmittel der Maya und Azteken, schenkte Kraft und Ausdauer.

Chia Samen sind nicht nur reich an wertvollen Fettsäuren sondern auch an Antioxidantien, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Bereits 2 Esslöffel mit 15 g Chia Samen liefern viele wichtige Nährstoffe! Verwenden Sie Chia im Müsli, in Smoothies oder im Joghurt. In Ihrem selbstgebackenem Brot liefern sie nicht nur wichtige Nährstoffe sondern halten es länger frisch, geben knackigen Biss und Geschmack.

Der hohe Eiweißgehalt macht Chia sehr interessant für die vegane Küche und zum Backen. Die starke Konzentration an Alpha-Linolensäure trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutcholesterinspiegels bei.

Eine maximale Tagesdosis von 15 g sollte nicht überschritten werden.

Kontrollstelle: DE-ÖKO-005

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1955 kj
Brennwert kcal	475 kcal
Fett	33 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,2 g
Kohlenhydrate	2,3 g
davon Zucker	0,4 g
Ballaststoffe	40 g
Eiweiß	22 g
Salz	0,0125 g

Allergene

Sesamsamen	Ja
Schalenfrüchte	Ja