

Bio-Chiasamenmehl

teilentölt



AT-BIO-301
Nicht-EU-Landwirtschaft



Das Chiasamenmehl ist der vermahlene Pressrückstand der Chiaölherstellung. Es ist ein braun-graues, trockenes und leicht körniges Mehl.

Inhaltsstoffe

Chiasamenmehl ist reich an Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß. Auch der hohe Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und vor allem Omega-3-Fettsäure machen das Chiasamenmehl zu einer idealen und gesunden Zutat in der glutenfreien Küche und Backstube.

Verwendungsempfehlungen

Es hat einen mild-nussigen Geschmack und verleiht Back- und Teigwaren ein angenehmes Aroma. Auch in der veganen Küche kann das Chiasamenmehl beispielsweise als Ei-Ersatz eingesetzt werden. Durch seine hohen Quelleigenschaften eignet sich das Chiasamenmehl ideal zum Binden von Saucen und Eintöpfen und wird in vielerlei verarbeiteten Lebensmitteln als Geliermittel eingesetzt.

Besonderes

Chiasamenöl und auch die Chiasamen an sich werden als Nahrungsergänzungsmittel geführt. Die empfohlene Tagesdosis von Chiasamenöl liegt bei 2 g pro Tag (die empfohlenen Tagesdosis von Chiasamen selbst liegt bei 15 g pro Tag – vom Äquivalent wird für das Chiasamenmehl ausgegangen). Chiasamenmehl ist glutenfrei und vegan.

Nährwerte

100 g enthalten durchschnittlich

Energie	1253 kJ/ 299 kcal
Fett	6,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	1,0 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	4,0 g
Kohlenhydrate	9,0 g
davon Zucker	4,0 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	48 g
Salz	0,01 g

Haltbarkeit und Lagerbedingungen

12 Monate haltbar.

Trocken, vor Licht und Wärme geschützt und gut verschlossen lagern.

Allergene

Keine. Kann Spuren von Schalenfrüchten, Sesam und Erdnüssen enthalten.