

Bio-Leinsamenmehl

teilentölt



AT-BIO-301
EU-Landwirtschaft



HARTLIEB
Ölmühle

Das Leinsamenmehl ist der vermahlene Pressrückstand der Leinölherstellung. Es ist ein braunes, trockenes und leicht körniges Mehl mit einem sortentypischen Geschmack nach Lein.

Inhaltsstoffe

Das Leinsamenmehl enthält antioxidativ wirkende Lignane, die Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen, Zink, Phosphor und Mangan, sowie Vitamine des B-Komplexes. Durch den hohen Ballaststoffanteil hat das Leinsamenmehl als Zugabe zu verschiedenen Speisen eine sättigende Wirkung. Durch die enthaltenen Inhaltsstoffe verleiht es beispielsweise in der Anwendung in Smoothies eine gute Konsistenz und hat eine emulgierende Wirkung. Das Leinsamenmehl ist nach dem Kürbiskernmehl jenes mit dem zweithöchsten Proteingehalt.

Verwendungsempfehlungen

Das Leinsamenmehl besitzt gute Quelleigenschaften und eignet sich deshalb sehr gut als Zutat zu Brotteigen und Backwaren. Oder man streut es einfach über das morgendliche Müsli oder verrührt es gleich direkt im Joghurt.

Besonderes

10-20 % des herkömmlich verwendeten Mehles können beim Backen durch Leinsamenmehl ersetzt werden. Leinsamenmehl ist glutenfrei und vegan. Probieren Sie das „Steirische Muskelfutter“ eine Brotbackmischung in der unser Leinmehl und unser Kürbiskernmehl verwendet werden.

Nährwerte

100 g enthalten durchschnittlich

Energie	1586 kJ/ 379 kcal
Fett	11 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g
Kohlenhydrate	11 g
davon Zucker	4,3 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	40 g
Salz	0,01 g

Haltbarkeit und Lagerbedingungen

6 Monate haltbar. Trocken, vor Licht und Wärme geschützt und gut verschlossen lagern.

Allergene

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

Ölmühle Hartlieb GmbH
Mühlweg 1
A-8451 Heimschuh
03452/82551
www.hartlieb.at