

OLEOFARM Chia-Samen 250 g



Preis: 3,40 €

Beschreibung im Wörterbuch

Einheitspreis	250 g
Form	Samen
Inhalt	250 g
Kategorie	Diätetische Lebensmittel
Marke Hersteller	OLEOFARM SP. Z O.O.
Versand	in 48h

Produktbeschreibung

Merkmale

Chia (*Salvia hispanica* L.) ist eine Pflanze, die vor allem in den Ländern Mittel- und Südamerikas wächst und deren Früchte eine große Anzahl ovaler Samen enthalten. Die Samen zeichnen sich durch ihren hohen Ballaststoffgehalt aus und sind eine Eiweißquelle, was sie zu einer wertvollen Ergänzung einer abwechslungsreichen Ernährung macht. Darüber hinaus zeichnen sie sich durch einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus, darunter Omega-3-Fettsäuren, zu denen auch die Alpha-Linolensäure (ALA) gehört. Chia-Samen sind eine hervorragende Inspiration in der Küche. Sie können Salaten, Müsli, Omeletts und Joghurts zugesetzt werden. Sie eignen sich hervorragend zum Bestreuen von Backwaren, Frühstücksmüsli, Obst- und Nussmischungen. Sie eignen sich hervorragend als Zutat für flüssige Snacks, z. B. für Obst- und Gemüse-Smoothies und Säfte. Gemahlene Chiasamen können auch zum Andicken von Suppen und Soßen verwendet werden. In diesem Fall sollten sie unmittelbar vor der Zugabe zu den Speisen gemahlen werden.

Zutaten

Chiasamen (Chiasamen - *Salvia hispanica* L.)

HINWEIS!

Die Aufnahme von 15 g (ca. 4 Teelöffel) Chiasamen pro Tag sollte nicht überschritten werden.