

OLEOFARM Goldene Leinsamen 450 g



Preis: 2,28 €

Beschreibung im Wörterbuch

Einheitspreis	450 g
Form	Samen
Inhalt	450 g
Kategorie	Pflanzliche Medikation
Marke Hersteller	OLEOFARM SP. Z O.O.
Versand	in 24h

Produktbeschreibung

Merkmale

Brauner Leinsamen zeichnet sich durch seinen hohen Gehalt an Ballaststoffen aus. Gemahlene Leinsamen können auch Suppen, Broten, Soßen, Frühstückscerealien und mit Leinsamenöl und Weißkäse zubereiteten Pasten zugesetzt werden. Leinsamen sollten unmittelbar vor der Zugabe zu den Gerichten frisch gemahlen werden.

Vorschlag für die Zubereitung

1 Esslöffel Leinsamen mit 3/4 Tasse warmem Wasser übergießen. Unter häufigem Umrühren einige Minuten ziehen lassen, bis ein Brei entsteht. 2-3 Mal am Tag trinken. Leinsamen können auch gemahlen werden, bevor sie mit Wasser übergossen werden. Der aus gemahlene Leinsamen zubereitete Brei kann mit Milch, Obst, Joghurt oder Honig verzehrt werden.

Zutaten

Goldene Leinsamen (Linum usitatissimum L.)