Flohsamenschalen gemahlen, bio

Ballaststoffreiches Lebensmittel mit Quellstoffen

Die gemahlenen Schalen des indischen Flohsamens (*Plantago Ovata*) sind ein idealer Begleiter für eine ausgewogene Ernährung. In den ballaststoffreichen Schalen befindet sich eine große Menge an natürlichen Schleimstoffen. Diese Schleimstoffe binden Wasser und sind für das Aufquellen der Flohsamenschalen verantwortlich. Um den gewünschten Effekt zu erzielen ist es daher sehr wichtig, auch nach dem Verzehr von Flohsamenschalen genügend zu trinken.

Kurzinformation

Zutaten:

100 % Flohsamenschalen gemahlen, aus kontrolliert biologischem Anbau.

Verwendung:

1–2 x täglich 10 g Pulver (ca. 2 leicht gehäufte Teelöffel) in ein beliebiges Getränk (ca. 200 ml), in Müsli, Quark, Joghurt oder Süßspeisen einrühren. Anschließend 1–2 Gläser Flüssigkeit nachtrinken.

Nährwertangaben:

Nährwerte*	pro 100 g	pro 10 g
Brennwert	811 kj/201 kcal	81 kj/20 kcal
Fett	0,9 g	<0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g	<0,1 g
Kohlenhydrate	7,2 g	0,72 g
davon Zucker	0,8 g	<0,1 g
Ballaststoffe	78,6 g	7,86 g
Eiweiß	1,6 g	0,16 g
Salz	0,2 g	<0,1 g

*Die Analysedaten sind Durchschnittswerte und unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Hinweise:

Beim Verzehr von Ballaststoffen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!

Vor Wärme geschützt und trocken lagern.