

Produktinformation

Erdmandeln gemahlen, Bio

PZN 12341143

Reich an Ballaststoffen, süßlich nussig im Geschmack

Erdmandeln auch Tigernüsse oder Chufas genannt, haben entgegen ihres Namens nichts mit Mandeln zu tun sondern gehören zur Gattung der Zypergräser. Die Wurzelknöllchen überzeugen durch ihren hohen Ballaststoffgehalt und ihren natursüßen, nussigen Geschmack.

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ rein pflanzlich
- ✓ natürliche Süße
- ✓ idealer Nussersatz

Zutaten: Erdmandeln gemahlen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Verzehrempfehlung: Täglich 3 gehäufte Teelöffel (15 g) zu Joghurt, Quark, Müsli oder Fruchtmus geben. Die natursüßen Erdmandeln schmecken auch lecker in 100 ml Saft eingerührt, kurz quellen lassen und trinken. In Wasser eingerührt eignen sich gemahlene Erdmandeln bestens zum Herstellen veganer lactosefreier Milch. Beim Backen von Kuchen oder Gebäck als nussige Zugabe besonders ideal als Alternative bei einer Nuss-Unverträglichkeit.

Hinweis: Beim Verzehr von Ballaststoffen ist es wichtig, täglich auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 1-2 Liter zu achten. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise mit regelmäßiger Bewegung sind wichtig für das Wohlbefinden.

Nährwerte	ø pro 100 g	Tagesportion (15 g)
Energie	1796 kJ / 433 kcal	269 kJ / 65 kcal
Fett	23,2 g	3,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	9,0 g	1,4 g
Kohlenhydrate	37,0 g	5,6 g
davon Zucker	3,0 g	0,5 g
Ballaststoffe	28,5 g	4,3 g
Eiweiß	4,7 g	0,7 g
Salz	0,04 g	0,0 g

Die Nährwerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Die Packung enthält ca. 17 Portionen.

Inhalt: 250 g

EAN 4016328011310



DE-ÖKO-001
Nicht-EU-Landwirtschaft

Inhaltsstoffe, die Allergene & Unverträglichkeiten auslösen können: **keine**

Aurica Naturheilmittel und Naturwaren GmbH . 66773 Schwalbach. info@aurica.de. www.aurica.de

Stand 08.2016