

Økologisk Chiasaat sort 6x500g

Betegnelse: Black Chia Seeds (Salvia hispanica L.)

Beskrivelse: Chia er en etårig, urteagtig sommerplante fra Læbeblomst-familien med den botaniske betegnelse Salvia hispanica L. Oprindeligt fra Mexico, dyrkes den i dag i mange latinamerikanske lande og også i Afrika. De små Chiasfrø er sorte til grå og har en ekstraordinær høj kvælstoftæthed. Superfooden er en god protein kilde og har en høj indhold af kostfibre. Chia-frø er en ideal ingrediens til bagværk, [morgenmadsprodukter](#), [toppings](#) til søde og hjerteværmende retter samt til kreative dessertkompositioner.

Forberedelse: Chia egner sig som ingrediens eller pynt til en lang række bagværk som brød, ruller, knækbrød eller crackere. De kan også bruges i müsli, smoothies, salater, gratenger og suppere eller presse til olie. Endvidere er det en fornøjelse at lave Chia-pudding i mælk, yoghurt eller en plantebaseret alternative i kombination med friske frugter eller kompot. En opskrift på Chia-pudding med kokosmælk og mangopuré kan findes [her](#).

Ingridients: chia seeds* (Salvia hispanica L.)

* from controlled organic cultivation
Bemærk: Af juridiske årsager udsteder vi kun ingredienslisten på engelsk. Venligst henvend dig til en engelsktalende betroet person eller brug en oversættelsesfunktion, hvis indholdet er uklart. Bode Naturkost påtager sig ikke ansvar for indholdsmangler eller andre fejl forårsaget af uafhængig oversættelse.

Råkost: Nej
Fairtrade: Nej
Glutenfri: Nej
Veganer: Ja
Superfood: Ja
Naturligt glutenfri: Nej
Plastfri: Nej
Økologisk: Ja
Værdipakke: Nej

Øko-kontrolpunkt: DE-ÖKO-003

[Produkt](#)

Nutritional values

Unprepared per 100 g

Calorific value kj	1849 kj
Calorific value kcal	442 kcal
Fat	30.7 g
Of which saturated fatty acids	3.3 g
Carbohydrates	7.7 g
Fibers	34.4 g
Protein	16.5 g
Salt	0.04 g

Allergens

Gluten-containing cereal	No
Chicken egg	No
Peanuts	No

Milk	No
Celery	No
Sesame seeds	No
Lupines	No
Crustaceans	No
Fish	No
Soy	No
Nuts	No
Mustard	No
Sulfur dioxide and sulphite	No
Molluscs	No
Cashews	No
Spelt	No
Barley	No
Oat	No
Hybrid Strains	No
Kamut	No
Macadamia	No
Almonds	No
Brazil Nuts	No
Pecans	No
Pistachios	No
Rye	No
Hazelnuts	No
Sesame	No
Walnuts	No
Wheat	No