



Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:	
Energie	2699 kJ/652 kcal
Fett	55 g
davon	
- gesättigte Fettsäuren	6,4 g
- einfach ungesättigte Fettsäuren	8,6 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	40 g
Kohlenhydrate	2,9 g
davon Zucker	2,7 g
Ballaststoffe	6,0 g
Eiweiß	32 g
Salz	0,05 g

Omega-3-Fettsäuren (α-Linolensäure) 7,2 g

## PRODUKTINFORMATION

# BIO HANFSAMEN

geschält & geröstet

Reich an Omega-3-Fettsäuren

- **PROTEINQUELLE**
- **BALLASTSTOFFQUELLE**
- **HOHER GEHALT AN EISEN UND MAGNESIUM**

Das Herzstück unserer Produktion ist unsere Hanfschälanlage. Hier werden die Hanfsamen sorgfältig mechanisch von ihrer harten Schale befreit. Geschälte Hanfsamen sind sehr bekömmlich, durch die schonende Röstung erhalten die Hanfsamen ein köstlich-nussiges Aroma und lassen sich in so gut wie jedes Gericht integrieren.

## WERTVOLLE NÄHRSTOFFE

Die enthaltene Alpha-Linolensäure trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei. Beachten Sie, dass sich die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 2 g Alpha-Linolensäure einstellt.

**Mit zwei Esslöffeln geschälten Hanfsamen (25 g) decken Sie diese empfohlene tägliche Aufnahme.**

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

## VERWENDUNG

Pur, in Müsli und Smoothies, in Aufstrichen und Dips, sowie als Topping für Salate, Gemüsegerichte, Süßspeisen oder aufs Butterbrot.

## HALTBARKEIT

Ab Versand bei ordnungsgemäßer Lagerung mindestens 6 Monate haltbar. Nach dem ersten Öffnen innerhalb von vier Monaten verbrauchen. Gut verschlossen vor Wärme und Licht geschützt trocken lagern.

**VERPACKUNGSGRÖSSEN: 250 g, 5 kg**

## PREMIUM HANF

bedeutet für uns:

- 100 % Bio aus Österreich
- voller Geschmack
- höchste Produktionsstandards
- naturbelassen verarbeitet
- kurze Transportwege
- angebaut und geerntet von österr. Bio Hanfbauern

HanfLand GmbH

2136 Hanfthal 41 • Österreich • +43 (0) 2522 85395 • office@hanfland.at • www.hanfland.at

Unsere Bio-Produkte werden von der Austria Bio Garantie zertifiziert.



AT-BIO-301