

**FAIR &  
FRIEND****FLOHSAMEN ganz** aus kontrolliertem Demeter-Anbau /  
**PSYLLIUM grains entières** de l'agriculture Demeter  
contrôlée / **PSILLIO semi interi** da agricoltura Demeter  
controllata

Die kleinen Samen des Flohsamens (*Plantago psyllium*) sind sehr ballaststoffreich. Sie haben eine wasserbindende und aufquellende Eigenschaft.

**VERWENDUNG** Eine kleine Menge Samen in Flüssigkeit geben und ca. 20 Minuten quellen lassen. Anschließend pur oder in Müsli, Quark, Joghurt oder andere Speisen eingerührt verzehren. Genügend Flüssigkeit dazu trinken.

**Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100 g:**

Energie / énergie / energia	1156 kJ   283 kcal
Fett / graisse / grassi	6,5 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi	0,9 g
Kohlenhydrate / glucides / carboidrati	4,5 g
davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri	0,5 g
Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre alimentari	73 g
Eiweiss / protéines / proteine	15 g
Salz / sel / sale	0,03 g

Herkunft / Provenance / Provenienza:  
Österreich / Autriche / Austria

Abgepackt in der Schweiz / Emballé  
en Suisse / Confezionato in Svizzera

Kühl und trocken aufbewahren /  
Conserver dans un endroit frais et sec /  
Conservare in luogo fresco e asciutto

NaturKraftWerke®  
Gibelstrasse 11  
CH 8607 Aathal-Seegräben  
naturkraftwerke.ch |  
weltkueche.bio

Lager EU: Antonius Conte  
Bichtlingerstrasse 13  
DE 88605 Schnerkingen



CH-BIO-006  
Österreich  
Landwirtschaft



mindestens haltbar bis / à consommer de préférence avant le / da consumarsi preferibilmente entro il:

e 250 g



7 640110 518311