

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

Die kleinen Samen des Flohsamens (*Plantago oveta*) 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 Seegräben

naturkraftwerke.ch | weltkueche.bio

Lager EU: Antonius Conte

Bichtlingerstrasse 13

DE 88605 Schnerkingen



CH-BIO-006  
Österreich  
Landwirtschaft



**FAIR & FRIEND**

e 250 g

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



7 640110 518311