



Chia

SALVIA HISPANICA

WISSENSWERTES

BESONDERHEIT

- Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im Idealverhältnis 1:3
- reich an Vitamin B, Niacin, Calcium, Magnesium, Eisen & Zink
- wird positive Wirkung bei Schläppheitsgefühl und Müdigkeit nachgesagt

AUSSEHEN

- weiß-schwarz-marmorierte, oval-runde Saat

VERWENDUNG - SAAT

- Im Wasser gequollen getrunken (Chia-Wasser), Chiapudding
- In Salaten
- Müsli
- Gequollen für Teige, Knäckebrot

VERWENDUNG - ÖL

- kalte Küche
- Salate
- zu Tofu, Kartoffeln, Gemüse

GESCHMACK

- angenehm nussig



LUFTMÜHLE RODERSDORF