



Lein

LINUM

WISSENSWERTES

- 30-50% Ölgehalt

BESONDERHEIT SAAT

- Ballaststoffreiche Schleimstoffe
- Eiweiße
- Zuckerstoffe
- leicht abführende Wirkung nach gesagt

BESONDERHEITEN ÖL

- hoher Gehalt an
 - Omega-3-Fettsäure

AUSSEHEN

- braun, kleine Saat

VERWENDUNG - SAAT

- In Müsli
- geschrotet als Ei-Ersatz
- im Brot (sowohl Mehl als auch Saat)

VERWENDUNG - ÖL

- kalte Küche
- Kartoffeln & Quark
- zu Gemüse
- pur

GESCHMACK

- nissig, leicht herber Geschmack



LUFTMÜHLE RODERSDORF
