



Kürbiskern

CUCURBITA

BESONDERHEIT SAAT

- enthält
 - Antioxidantien
 - Phytoöstrogene
 - hoher Eiweißgehalt (30g/100g)
 - hohe Menge an Vitamin E
 - ungesättigte Fettsäuren
- große Menge an Tryptophan
 - Grundlage für Serotonin

AUSSEHEN

- flache, ca 1cm große, grüne Kerne

VERWENDUNG - SAAT

- Brote & Gebäck
- Salate

VERWENDUNG - ÖL

- kalte Küche
- zu Gemüse
- Eis
- Dressings
- Desserts

GESCHMACK

- milder, nussiger Geschmack



LUFTMÜHLE RODERSDORF