



# Sonnenblume

HELIANTHUS ANNUUS

## WISSENSWERTES

- sehr kalorienintensiv

## BESONDERHEIT

- enthalten wichtige Nährstoffe
- Eiweißreich
  - 19g/100g
- hoher Eisengehalt
  - 5-6g/100g
- Magnesium
  - 350-400mg/100g
- Vitamin E
  - 35mg/100g
- Phosphor & Calcium
  - 100g Kerne decken Tagesbedarf
- Vitamin B1, B2, B3, B6, B7 & B9 (Folsäure)

## AUSSEHEN

- hell beige, weiche, ca 3-5mm große Kerne
- umhüllt von schwarzer, harten Schale

## VERWENDUNG - SAAT

- Brote
- Salate
- Snack
- Geröstet ins Müsli

## VERWENDUNG - ÖL

- Kalte Küche
- kurzbraten
- pur
- Fisch, Tofu
- Kartoffeln
- Soßen und Dressings

## GESCHMACK

- milder Geschmack



LUFTMÜHLE RODERSDORF