

Eiweiß- und Ballaststoffgehalt in Kernen & Co.

Zutaten 100 g	Eiweiß / g	Ballaststoffe / g
Amaranth	15,8	8,6
Amaranth, gepufft	15,4	8
Buchenweizen	12,6	7,4
Erdnusskerne	27	8,2
Haferflocken	13	9,7
Hanfsamen, geschält	32	4,2
Hanfsamen, ungeschält	20	31
Haselnusskerne	15,3	7,8
Hirseflocken	10,6	3,9
Kokosflocken	6,9	16,3
Kürbiskerne	35,5	8,7
Leinsamen	22	23
Linsen, rote	13	6
Mandelkerne, blanchiert	24	11
Mandelkerne, umblanchiert	21	13
Mohn	18	19,5
Pinienkerne	14	3,7
Pistazienkerne	20	10
Quinoa	12,5	10
Sesam	28	9,7
Sonnenblumenkerne	23,1	7,4
	glutenfrei & selbst gemacht	www.elke-schulenburg.de
Maisgrieß	5	3,9
Hirsegrieß, Vollkorn	10,6	3,9
Reisgrieß, Vollkorn	7,4	3,4
Reis, Vollkorn	8,9	1,8
Reis, geschält, weiß	7,2	0,4
Wildreis	14	6

