

Sonnenblumenkerne geschält

Sonnenblumenkerne können anstelle von Nüssen und Mandeln vielseitig verwendet werden. Besonders reich sind die Sonnenblumenkerne an Vitaminen der B-Gruppe (B1, B2, Niacin), die wichtig für eine normale Nervenfunktion, für den Energiestoffwechsel und eine schöne Haut sind. Darüber hinaus enthalten sie große Mengen Vitamin E (50 g decken den ganzen Tagesbedarf), sowie Karotin, Vitamin D und K. Calcium, Phosphor, Kalium, Jod, Magnesium und Eisen steigern zusätzlich den Wert der Sonnenblumenkerne. Sonnenblumenkerne sind zur Herstellung von Müsli und zum "So Knabbern" bestens geeignet. Sie sind eine Bereicherung für das Frühstücksbüffet.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2521 kj
Brennwert kcal	602 kcal
Fett	52.00 g
davon gesättigte Fettsäuren	4.50 g
Kohlenhydrate	11.40 g
davon Zucker	2.60 g
Eiweiß	20.80 g
Salz	0.10 g

Zutaten

geschälte Sonnenblumenkerne