

# Økologiske lysegrønne, skinende græskarkerner fra Kina

Disse lysegrønne til gule græskarkerner er flade og ovale med en mild smag og en knusprig konsistens. De er rige på proteiner og en kilde til kostfiber. De er særligt populære i brød, boller og bagværk.

[Produkt](#)

## Nutritional values

### Unprepared per 100 g

|                                |          |
|--------------------------------|----------|
| Calorific value kj             | 2479 kj  |
| Calorific value kcal           | 593 kcal |
| Fat                            | 49 g     |
| Of which saturated fatty acids | 8.7 g    |
| Carbohydrates                  | 4.7 g    |
| Of which sugar                 | 1.4 g    |
| Fibers                         | 6 g      |
| Protein                        | 30.2 g   |
| Salt                           | 0.018 g  |

## Allergens

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Gluten-containing cereal | No |
| Chicken egg              | No |
| Peanuts                  | No |
| Milk                     | No |
| Celery                   | No |
| Sesame seeds             | No |
| Lupines                  | No |
| Crustaceans              | No |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Fish                        | No |
| Soy                         | No |
| Nuts                        | No |
| Mustard                     | No |
| Sulfur dioxide and sulphite | No |
| Molluscs                    | No |
| Cashews                     | No |
| Spelt                       | No |
| Barley                      | No |
| Oat                         | No |
| Hybrid Strains              | No |
| Kamut                       | No |
| Macadamia                   | No |
| Almonds                     | No |
| Brazil Nuts                 | No |
| Pecans                      | No |
| Pistachios                  | No |
| Rye                         | No |
| Hazelnuts                   | No |
| Sesame                      | No |
| Walnuts                     | No |
| Wheat                       | No |