

Lyse hvidløgskærner økologisk (Indien)

Hele, tørrede lyse hvidløgskærner fra Indien. De små, ovale frø fra vejbred-familien er lysebrune. De har en neutral smag og lugt og er meget rig på kostfibre. Lyse hvidløgskærner har en høj evne til at svulme op og bør derfor spises med meget væske eller blive indviet i væske før spisning. De er derfor egnet som ingrediens i müsli, porridge eller smoothies, men også til bagværk som brød, ruller eller müslibarre. Du kan også finde [Økologiske hvidløgskærner skaller](#) og [malet økologiske hvidløgskærner](#) hos os i butikken.

Produkt

Nutritional values

Unprepared per 100 g

Calorific value kj	792 kj
Calorific value kj	780 kj
Calorific value kcal	189 kcal
Calorific value kcal	187 kcal
Fat	0.6 g
Fat	0.5 g
Of which saturated fatty acids	0.1 g
Carbohydrates	1.7 g
Carbohydrates	4 g
Of which sugar	0.6 g
Of which sugar	0.5 g
Fibers	83.7 g
Fibers	78 g
Protein	2.4 g
Protein	2.5 g
Salt	0.02 g
Salt	0.33 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