

Kürbis-Kerne schalenlos

Die schalenlosen Kürbiskerne aus der Steiermark sind naturbelassen mit einem einzigartig nussigem Geschmack. Die Kürbiskerne können entweder leicht angeröstet oder roh geknabbert werden. besonders gut schmecken sie in frischen Salaten, in Müslis oder diversen Gemüsespeisen. Was steckt in den Kernen? Kürbiskerne liefern reichlich ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E und Beta-Carotin sowie Magnesium, Eisen, Zink und Selen. Kleiner Kern mit großer Wirkung - knabbern Sie los!

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2436 kj
Brennwert kcal	582 kcal
Fett	47.00 g
davon gesättigte Fettsäuren	8.60 g
Kohlenhydrate	12.00 g
davon Zucker	0.30 g
Eiweiß	29.00 g
Salz	0.10 g

Zutaten

Kürbiskerne