

Bio Leindotteröl kaltgepresst nativ

- **in unserer hauseigenen Ölmühle schonend kaltgepresst und abgefüllt**
- **aus deutschen Bioleindotter Saaten (Camelina Sativa)**
- enthält ca. 39% Omega-3-Fettsäuren
- naturbelassen und naturtrüb
- Haltbarkeit 12 Monate
- Geschmack: **angenehm nach frischen Zuckerschoten und jungem Spargel**

Dieses Leindotteröl wird aus **Bio Leindottersaaten** schonend kaltgepresst.

Leinödotteröl, ein in Vergessenheit geratenes Speiseöl mit ca. 39% Omega 3 Fettsäuren und einem besonders hohen Anteil an Vitamin E (ca. 1,75mg /100g). Der Anteil an ungesättigten Fettsäuren ist mit einem Wert zwischen 40% und 50% besonders hoch. Leindotteröl besitzt ein ideales Verhältnis von Omega 6 Fettsäuren zu Omega 3 Fettsäuren von 1:3.

Unser Leindotteröl ist ohne Zufuhr von Wärme schonend kalt gepresst. Es ist ungefiltert und enthält damit eine Vielzahl an wertvollen Schwebstoffen.

Unser schonend kalt gepresstes Leindotteröl schmeckt angenehm- nach frischen Zuckerschoten und jungem Spargel. Es passt hervorragend zu Quarkspeisen, Salaten, Couscous, Kartoffeln und bereichert die kalte Küche in einzigartiger Weise.

Bio Leindotteröl

- wird goldgelb aus den Samen der Leindotterpflanze gewonnen
- bereichert viele Gerichte mit seinem erbsig, spargeligem Geschmack
- verfügt über einen Omega-3-Fettsäuregehalt von ca. 39 % - mehr als frischer Fisch!
- enthält viele hochwertige sekundäre Pflanzenstoffe
- behält nur schonend kaltgepresst seine wertvollen Inhaltsstoffe

Was ist Leindotter bzw. Leindotteröl?

Leindotter ist eine sehr seltene Pflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse. Sie blüht zwischen Mai und Juli, meistens nur einen Tag lang, in einer schönen gelben Farbe.

Aus den Samen dieser Pflanze pressen wir im Kaltpressverfahren das herrlich schmeckende Leindotteröl in Bio Qualität. Es schmeckt spargelig bis erbsig. Leindotter-Öl gewinnt in der ausgewogenen Ernährung immer mehr an Bedeutung. Das liegt vor allem am hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Bio Leindotteröl hat aber auch einen sehr hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E, auch auf Grund seiner guten Fettgehaltzusammensetzung ist es eine große Bereicherung für jede Küche. Wer täglich etwas für seine ausgeglichene Omega-3-Versorgung tun möchte, dem empfehlen wir das leckere Leindotteröl täglich (1-2 EL) pur, zum Salat oder in Soßen und Dips zu genießen.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	3700 kj
Brennwert kcal	900 kcal
Fett	100 g
davon gesättigte Fettsäuren	10 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

Unzubereitet pro Portion 15 g

Brennwert kj	555 kj
Brennwert kcal	135 kcal
Fett	15 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.5 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g