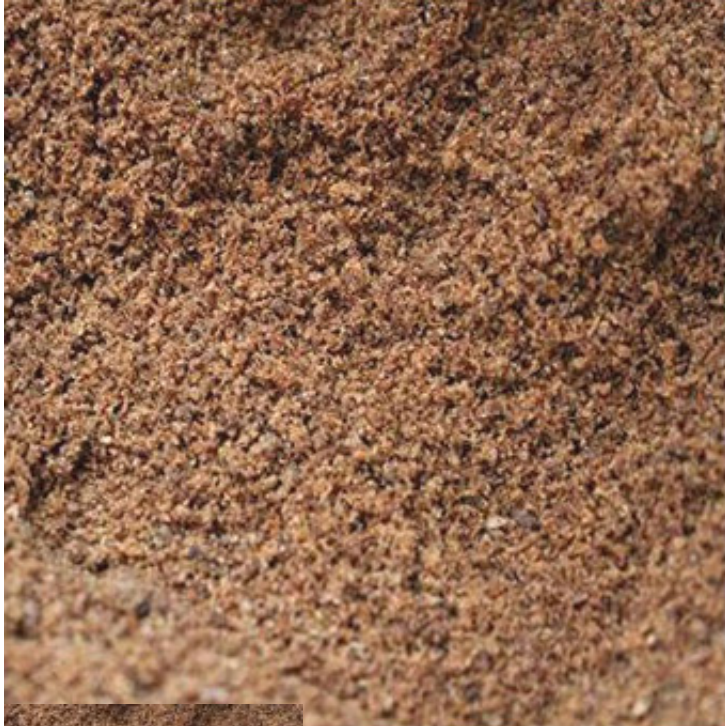


Lněné semínko hnědé mleté 500g



Ideální jako přísada do domácího chleba, do salátů, do jogurtu, cereálních kaší, smoothies, apod.

~~Cena~~ 45,00 Kč

Prodejní cena se slevou

CENA (S DPH): 45,00 Kč

Sleva

[Ask a question about this product](#)

Výrobce [World Herbs](#)

Lepek mletý, přirozeně bezlepkový. Lněné semínko je bohatým a oblíbeným zdrojem nenasycených mastných kyselin omega 3.

Len rovněž obsahuje ligniny (fytoestrogeny) a vlákninu.

Rozemletý len poskytuje tělu možnost plně využít všechny nutriční látky, které u celého lnu pouze projdou trávicím traktem. Pokud si doma meleme len před jeho použitím, jeho trvanlivost je poměrně nízká (max. 3 měsíce v lednici). Oproti tomu průmyslově mletý len jen zpracován speciálním postupem za studena, při němž nejsou vyloučeny tuky a proto mletý len vydrží bez žluknutí cca 9 měsíců. V každém případě doporučujeme skladovat len v lednici, čímž jeho trvanlivost prodloužíte.

Jak používat: ideální jako přísada do domácího chleba, do salátů, do jogurtu, cereálních kaší, smoothies, apod.

Lněné semínko mleté

Použitá část rostliny: loupaná semínka

Vzhled a barva: drobná, lesklá, tmavě hnědé barvy, oválného tvaru.

Chuť: ořechová příchut'

Použití v kuchyni: Do polévek, zeleninových salátů, zálivek, dresinků, do jogurtu nebo tvarohu, posyp na pečivo, opražené semínko na palačinky nebo ovocné saláty, pro výrobu oleje.

Nutriční hodnoty ve 100 g:

Energie 530 kcal/2218 kJ

Proteiny 18,30 g

Tuky 42,20 g

Sacharidy 28,90 g

z toho vláknina 27,30 g

Popis rostliny:

Len setý (*Linum usitatissimum* L.) je jednoletá bylina z rodu len, čeledi lnovité, pěstovaná pro lněné vlákno a pro olejnatá semena. Pochází z regionu mezi východním Středomořím a Indií a ve velkém se pěstovala již ve starověkém Egyptě. Dorůstá výšky asi 1,2 m, kvete světle modře, květ má pět kališních a korunních lístků. Plodem je pětipouzdrá tobolka. Len se nejprve se pěstoval pro olejnatá semena, později i pro jemná vlákna. Rod *Linum* -Len zahrnuje na 200 druhů rostlin.
