



## **Blaubeeren Melange, Bombay Mix, Superfood**

KERNenergie GbR

*Alle drei Sorten liefern neben gesunden Fetten zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Die Nüsse sind naturbelassen.*

**+** **VORTEIL:** Cashews, Walnüsse & Co. enthalten gesunde mehrfach ungesättigte Fette.

**+** **VORTEIL:** Der Salzgehalt in allen drei Sorten ist erstaunlich gering; der Natriumgehalt liegt zwischen 2 und 12 mg pro 100 g.

**+** **VORTEIL:** Durch die zu den Nussmischungen hinzugefügten Früchte, z. B. Cranberrys, steigt der Ballaststoffgehalt.

**-** **NACHTEIL:** Der Hersteller warnt davor, die Nussmischungen als Mahlzeit zu betrachten; durch den hohen Kaloriengehalt (ca. 430 kcal pro 100 g) sind sie in Maßen zu genießen.