

Sea moss is een klein rood zeewier dat 92 van de 102 mineralen bevat die de mens nodig heeft. Het is goed **vergelijkbaar met lers mos**. Sea Moss, ook wel 'vals lers mos' genoemd, is gezond en lekker rauw in salades of gebakken als snack. Het wordt gebruikt in smoothies, soepen, ei-gerechten, sauzen en stoofpotten. Sea moss bevat carrageen en werkt als verdikkingsmiddel en stabilisator in sauzen, jams, geleien en desserts.

Gebruik:

- Indicatie: 5 gram gedroogde Sea Moss per liter vloeistof voor een lopende saus.
- Week de gewenste hoeveelheid gedroogde Sea Moss in voldoende water gedurende 5 minuten
- Na het weken weegt de massa tot 6 keer zo veel.
- Kook het geheel gedurende 20 minuten.

Aanbevolen dosering:

- Maximaal 4 gram gedroogde Sea Moss per persoon per dag.

Aanvullende informatie en allergenen:

- Bewaren op kamertemperatuur op een donkere en droge plaats.
- Eenmaal geopend, bewaar in een luchtdichte verpakking en consumeer vóór de 'tenminste houdbaar tot' datum die op de verpakking staat.
- Het zeewier kan sporen van week-, schaaldieren en visbevatten en kan kleine natuurlijke materialen uit zee bevatten.
- De witte kleur die kan verschijnen op het zeewier is afkomstig van het zout in het zeewier en zorgt voor een natuurlijke conservering.

Ingrediënten:

- Gedroogd zeewier: Sea Moss - *Mastocarpus stellatus* - van biologische oorsprong.

Herkomst:

- EU agricultuur. Sea moss wordt met de hand geoogst in zijn natuurlijke omgeving aan de kust van Galicië (Golf van Biskaje en Portugese Wateren).
- Geproduceerd in Spanje door Porto-Muinos, S.L.

Voedingswaarden per 100 gram Sea Moss:

- Energie: 178 Kcal / 215 KJ
- Eiwitten: 16 g
- Koolhydraten: 3 g (waarvan suikers 0 g)
- Vet: 1 g (waarvan verzadigd 0,1 g)
- Vezels: 49 g
- Zout: 6,5 g

- 1 gram gedroogde Sea Moss (10 gram geweekte Sea Moss) levert ongeveer 150 µg jodium (is gelijk aan AI/Adequate Inname).
- Maximaal 4 gram gedroogde sea moss/ 40 gram geweekte sea moss per persoon per dag.