Walnussmehl Bio kbA, Walnusskerne Mehl, teilentölt, natur - 500g

Bio Walnussmehl – teilentölt – 100 % naturbelassen – reich an pflanzlichen Eiweißen – Rohkostqualität – 500g Päckchen

Unser Topfruits Walnussmehl ist fein vermahlen aus leckeren Walnüssen aus kontrolliert biologischem Anbau – natürlich ohne Zusätze und mit 100 % Natur. Durch die schonende Teilentölung entsteht ein fein gemahlenes Mehl mit einem nussig-aromatischen Geschmack. Walnussmehl enthält viele Ballaststoffe, welche die Verdauung unterstützen, sowie pflanzliches Eiweiß. Zudem liefert es Omega-3-Fettsäuren, insbesondere Alpha-Linolensäure, die eine essentielle Fettsäure für den Körper darstellt. Weiterhin enthält das Nussmehl wichtige Mineralien wie Magnesium, Phosphor, Kalium, Eisen sowie Vitamin B1 und Vitamin B6, die zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Stoffwechsels beitragen können. Walnussmehl Bio ist ideal als Backzutat für Gebäck, wobei bis zu 10 % des Mehles durch gemahlene Walnusskerne ersetzt werden können. Vor allem mit glutenfreien Mehlen aus Quinoa, Amaranth, Lupine, Reis, Buchweizen und Braunhirse lässt sich das Nussmehl sehr gut kombinieren. Da Walnusskernmehl eine sehr gute Quellfähigkeit besitzt, sollte die Flüssigkeitsmenge in den Rezepten allerdings angepasst werden. In Müslis oder Joghurt sorgt das Bio Walnussmehl für eine leicht nussige Note.

Vorteile von Topfruits Walnussmehl Bio auf einen Blick

- schonend vermahlenes Walnussmehl aus teilentölten Bio Walnüssen
- enthält noch ca. 10 g Walnussöl pro 100 g
- mit wertvollen Ballaststoffen, hochwertigen pflanzlichen Eiweißen & mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- für die Rohkosternährung geeignet
- vielseitige Verwendungsmöglichkeiten

Verwendungsmöglichkeiten des Bio Walnussmehls

Walnusskernmehl bietet in der Gesundheitsküche jede Menge an Verwendungsmöglichkeiten. Es eignet sich zur Herstellung von feinen Backwaren, Keksen und Plätzchen oder zur Beimengung in Broten. Durch das Backen entfaltet sich das nussige Aroma und gibt den Gebäcken eine besondere Note. Zudem ist Walnussmehl Bio ideal als Zugabe im Müsli oder Frühstücksbrei, eingerührt in Joghurt sowie als proteinreicher Zusatz in Smoothies und Shakes. Auch zum Verfeinern von Soßen und Dressings oder für Desserts und selbstgemachte Eiscremes bieten sich gemahlene Walnüsse an.

Walnussmehl Bio: Weitere Informationen

Warum Walnussmehl Bio eine wertvolle Bereicherung für Ihre Ernährung ist

Walnüsse

Das feine Bio Walnussmehl ist reich an Ballaststoffen und enthält wesentlich weniger Fett als die ganze Nuss. So hat es weniger Kalorien bei ähnlichem Gehalt an den wertgebenden Inhaltsstoffen. Die Walnuss selbst wertet mit einigen weiteren wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen auf. Sie ist bekannt für ihren hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die Walnuss ist zudem die einzige Nuss mit einem signifikanten Anteil an Alpha-Linolensäure, die eine essentielle Omega-3-Fettsäure darstellt. Zudem enthält sie Vitamin B6 sowie Phosphor und enthält Vitamin B1, Eisen, Kalium und Magnesium.

Herstellung unseres Walnusskernmehls

Das Walnussmehl entsteht bei der Herstellung von Walnusskern-Öl. Frische Bio Walnüsse werden gleich nach der Ernte mechanisch unter Rohkostbedingungen kaltgepresst. Dabei fällt der Presskuchen, welcher anschließend getrocknet und fein vermahlen wird. So lässt sich das feine, aromatische Walnusskernmehl vielfältig in Backwaren einsetzen.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Walnussmehl Bio

Zutaten: Walnussmehl*, teilentölt. -*aus kontrolliert biologischem Anbau
Lagerung: Kühl, trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: Vakuumbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Walnussmehl Bio kbA, Walnusskerne Mehl, teilentölt, natur - 500g"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1468 kj
Brennwert kcal	361 kcal
Fett	10.4 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.4 g
Kohlenhydrate	12.3 g
davon Zucker	12.3 g
Ballaststoffe	18.7 g
Eiweiß	45.7 g
Salz	0.05 g

Allergene

Schalenfrüchte	Ja