

# Blütenpollen (Bienenpollen) ganz - 100% rein - Spitzenqualität

## Blütenpollen von fleißigen Bienen - Ganze Pollen aus Wildsammlungen

Blütenpollen können Ihre Ernährung in besonderer Weise bereichern - pur oder in Verbindung mit anderen Speisen und Getränken. Testen Sie das ganz einfach mit unserem Topfruits Blütenpollen - verschiedene Verpackungseinheiten dienen Ihrem individuellen Bedarf.

### Besonderheit und Zusammensetzung der Topfruits-Blütenpollen

Etwa 17 % des Blütenpollens besteht aus pflanzlichem Eiweiß mit einer Fülle an essentiellen und nicht essentiellen Aminosäuren. Der Hauptteil an Makronährstoffen entfällt auf Kohlenhydrate, sodass Blüten-Pollen sehr gute und beliebte Energielieferanten sind. Ungefähr die Hälfte des Fettgehalts setzt sich aus den gesunden mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Linol- und Linolensäure zusammen. Der Pollen von Blütenpflanzen enthält zudem eine Fülle an weiteren wertvollen Pflanzenstoffen wie Vitamine, Fermente, keimtötende Stoffe, schützende Flavonoide, Mineralien und Spurenelemente. Die enthaltenen Flavonoide wirken antioxidativ und setzen sich so als wirksame Fänger freier Radikale ein. Zu den wichtigsten Vitaminen und Mineralstoffen im Bienen-Pollen zählen:

- Provitamin A
- B-Vitamine
- Calcium
- Magnesium
- Eisen
- Kupfer
- Silicium

Sie ergänzen so hin und wieder Ihren Speiseplan durch ganz eine besondere Natur-Substanz. Imker schwören seit langem nicht nur auf den Genuss von Honig, sondern auch von Blütenpollen und Propolis, aufgrund ihrer besonderen Eigenschaften und den enthaltenen wertvollen Mikronährstoffen. Neben Gojibeeren und Weizen- bzw. Gerstengras zählt Blütenpollen zu den Lebensmitteln, die besonders reich an Makro- und Mikronährstoffen sind.

### Vorteile der Topfruits Blüten Pollen auf einen Blick

- beste Multiflora Blütenpollen
- 100 % naturbelassen, ohne Zusätze
- reich an Ballast- und anderen besonderen Naturstoffen
- für die Rohkosternährung geeignet

### Verwendung der Topfruits Multiflora Blütenpollen

Blüten-Pollen schmeckt vielen gesundheitsbewussten Menschen einfach pur. So können Sie ungefähr einen Teelöffel der getrockneten Bienenpollen am Morgen einfach pur oder mit einem Glas Orangensaft oder Wasser einnehmen. Aber auch ins Müsli, Joghurt oder Frischkornbrei oder in einem Obstsalat lässt sich der Pollen wunderbar genießen. Auf ein Butterbrot gestreut oder in Verbindung mit Frischkäse schmecken die Blütenpollen ebenfalls wunderbar. Als Topping verleihen Bienen-Pollen Blattsalaten sowie Nudel- oder Kartoffelsalaten ein feines Aroma. Mit Topfruits Blütenpollen kaufen Sie eine wertvolle und wohlschmeckende Ergänzung Ihres täglichen Speiseplanes - Einfach ein ganz besonderes Lebensmittel.

### Unser Rezepttipp: Sommerlicher Regenbogenlicht-Saft mit Blüten Pollen

Ähnlich wie ein Regenbogen aus dem ganzen Lichtspektrum entsteht, ist dieser Saft eine wundervolle Mischung der Energien von verschiedenen Früchten und Gemüse, die den Körper mit über 133 Spurenelementen, Nährstoffen und Vitaminen versorgen.

- 2 Orangen
- 3 Blätter roter Mangold (alternativ eine Handvoll Kresse)
- 6 Blaubeeren (alternativ eingeweichte Aroniabeeren)
- optional 2 TL Agavendicksaft (oder Xylitol)
- ½ Honigmelone
- 1 EL Blütenpollen
- 1 TL Maca-Wurzel

Orangen entsaften. Den Saft, die Beeren, Mangold und Fleisch der Melone in einen Mixer geben und zusammen mit Blütenpollen, Maca-Wurzel und Agavendicksaft vermischen. Genießen Sie dieses Getränk, wann immer Sie einen schnellen Energieschub brauchen.

### Wie entstehen Topfruits Blütenpollen

Blütenpollen werden von Bienen hergestellt, indem sie Blütenstaub sammeln. Die Honigbienen fliegen hierzu täglich mehrere Pflanzen bzw. Blüten an und tragen so Blütenstaub von mehreren Pflanzenarten zusammen. Anschließend wird der Blütenstaub mit Nektar und Enzymen angereichert. So entstehen kleine gelb bis braune Klümpchen, die man als Blütenpollen oder Bienenpollen bezeichnet. Diese praktischen Portionen dienen dann als Nahrung für das Bienenvolk. Die hinzugefügten Enzyme schützen den Bienenpollen vor Keimen und machen ihn haltbar. Zudem wird er durch diese besonders wertvoll - für die Bienen selbst, aber auch für uns Menschen. Er ist reich an besonderen Inhaltsstoffen, die sonst in kaum einem anderen Lebensmittel vorkommen.

Der eigentliche Sammelprozess der Blütenpollen erfolgt mithilfe einer speziellen Vorrichtung, die am Eingang des Bienenstocks angebracht wird. Durch diesen müssen die fleißigen Bienen hindurch, wodurch ein Teil der Bienenpollen abgestreift, gesammelt und verarbeitet werden kann.

[Zum Produkt](#)

## Nährwertangaben zum Produkt "Blütenpollen (Bienenpollen) ganz - 100% rein - Spitzenqualität"

#### Unzubereitet pro 100 g

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Brennwert kj                | 1599 kj  |
| Brennwert kcal              | 380 kcal |
| Fett                        | 7.5 g    |
| davon gesättigte Fettsäuren | 2.3 g    |
| Kohlenhydrate               | 56 g     |
| davon Zucker                | 42 g     |
| Ballaststoffe               | 11 g     |
| Eiweiß                      | 17 g     |

#### Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte der Blütenpollen unterliegen natürlichen Schwankungen.