# Lecithin aus Sonnenblumen - 250g - 100% Lecitin-Pulver ohne Träger, ohne Gentechnik

# Lecithin aus Sonnenblumenkernen – Sonnenblumen Lecithin 100% – ohne Gentechnik

**Reines Lecithin aus Sonnenblumenkernen für Gehirn & Nerven, reich an ungesättigten Fettsäuren, Phospholipiden und Cholin.** Lecithin ist eine fettähnliche Substanz und in allen pflanzlichen Ölen in unterschiedlichen Mengen enthalten. Meist wird pflanzliches Lecithin aus Soja hergestellt, welches jedoch oft schlecht vertragen wird. Als sinnvolle Alternative verkaufen wir hier reines Sonnenblumenlecithin ohne Trägerstoff oder künstliche Zusätze und frei von Gentechnik. Dieses hochwertige 100% Lecitin ist aufgrund seines hohen Gehalts an Phospholipiden bestens geeignet zur Selbstherstellung von liposomal aufbereiteten Vitaminen, etwa zur Bereitung von liposomalem Vitamin C. Sonnenblumenlecithin hat einen angenehmen Geschmack und lässt sich vielseitig verwenden. Sie können es in Getränke, Smoothies, Joghurts, Müslis oder auch andere Speisen einrühren. Zum Backen eignet sich unser Sonnenblumenlecithin ebenfalls sehr gut, da es eine gleichmäßige Bräunung von Backwaren und eine leichtere Verarbeitung der Teige ermöglicht.

## Vorteile des Topfruits Sonnenblumenlecithin Pulvers

- 100 % reines Lecithin aus Sonnenblumenkernen
- 100 % Natur, ohne Trägerstoffe und ohne Hexan
- Premium Pulver, fein vermahlen
- enthält natürliche Phospholipide und Cholin
- Herkunft: Europa, ohne Gentechnik

## Lecithin ist wichtig für Gehirn und Leber

**Das Topfruits Sonnenblumenlecithin ist eine gute Quelle für wichtige Phospholipide.** Diese sind sowohl Bestandteile von Zellmembranen als auch wichtige Faktoren im Fettstoffwechsel. Im Organismus sorgt Lecithin für die Stabilisierung von Zellmembranen, einen funktionierenden Stoffwechsel, für geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Zudem sorgt Lecithin für den Aufbau von Gehirnzellen und unterstützt die Aufrechterhaltung von Leber- und Herzfunktionen. Mit dem Sonnenblumenlecithin wird unser Körper mit Cholin und Phosphor versorgt. Dabei trägt Cholin, das sonst überwiegend in tierischen Lebensmitteln erhalten ist, zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion, zu einem normalen Fettstoffwechsel und zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.

**Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Phosphor folgende Funktionen unterstützt:**

- normaler Energiestoffwechsel
- normaler Aufbau von Zellmembranen
- Erhalt normaler Knochen und Zähne

Darüber hinaus soll Lecithin Auswirkungen auf die Impulsübertragung im Gehirn haben. Denn nach dem Verzehr wird Lecithin in den wichtigen Neurotransmitter **Acetylcholin** umgewandelt. Aufgrund der mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Lecithinpulver werden viele Stoffwechselvorgänge unterstützt. Diese Fettsäuren sind essentiell und sollten statt der allgegenwärtigen gesättigten Fettsäuren vermehrt aufgenommen werden. So kann auch der Cholesterinspiegel nachhaltig stabilisiert werden. Darüber hinaus verkürzt eine ausreichende Lecithin-Versorgung die Erholungszeit nach sportlicher Betätigung.

## Anwendung / Verzehrempfehlung von Topfruits Sonnenblumen Lecithin

**Aufgrund des angenehmen Geschmacks ist das Lecitin-Pulver vielseitig verwendbar.** Wir empfehlen bei lecitinarmer Ernährung täglich 1 EL (ca. 10 g) unseres Sonnblumen-Lecithin

in Getränken, Smoothies, Joghurt, Müsli oder Frühstücksbrei oder in pflanzliche Milchalternativen wie Haferdrink, Mandeldrink oder Cashewmilch einzurühren. Sie können das Sonnenblumen Lecithin Pulver aber auch in andere Speisen geben. Zum Backen ist Lecithin aus Sonnenblumen ebenfalls bestens geeignet. Lecithine verbessern die Backeigenschaften sowie die Wirkung anderer backaktiver Substanzen. Außerdem wird die Haltbarkeit der Backwaren verlängert bei gleichzeitiger Reduktion der Fettmengen und die Knetzeiten werden verkürzt, wodurch Energie eingespart werden kann. Auf 1 kg Mehl können Sie 10 g Lecithin verwenden. So erhalten Sie lockere und saftige Brotteige. Zudem können Sie das Lecithinpulver dank seiner Eigenschaften als Emulgator vielseitig in der Küche einsetzen.

**Rezept-Tipp: Mediterrane Cashew-Creme**

Zutaten:

- 120 g Cashewkerne
- Olivenöl
- 1 TL Sonnenblumenlecithin
- 1 EL Hefeflocken
- getrocknete Tomaten
- Salz
- Oregano

Zubereitung:

Cashewkerne einige Stunden einweichen. Kurz vor der Verarbeitung einige getrocknete Tomaten einweichen. Die eingeweichten Cashewkerne abgießen und spülen. Die eingeweichten Tomaten ebenfalls abgießen. Cashews und Tomaten zusammen mit etwas Olivenöl, Sonnenblumenlecithin sowie Hefeflocken in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz und Oregano abschmecken. Die Cashew-Creme eignet sich zum Dippen oder als Aufstrich fürs Brot.

## Herstellung und Besonderheiten von Sonnenblumenlecithin

**Der Vorteil an einem Lecithinpulver aus Sonnenblumen ist der, dass Sonnenblumen immer auf natürliche Weise angebaut werden.** Es kann daher keinesfalls Gentechnik zum Einsatz kommen wie es bei Soja im konventionellen Bereich der Fall sein kann. Sie können sich daher darauf verlassen, dass dieses Pulver zu 100 % gentechnikfrei ist. Zudem kommen keine Trägermaterialen, Zusatzstoffe, Aromen oder dergleichen zum Einsatz. Sie erhalten somit ein glutenfreies und veganes Lecithin, welches keine Allergien auslöst.

Zum Produkt

## Nährwertangaben zum Produkt "Lecithin aus Sonnenblumen - 250g - 100% Lecitin-Pulver ohne Träger, ohne Gentechnik"

**Unzubereitet pro 100 g**

| | |
|---|---|
| Brennwert kj | 3150 kj |
| Brennwert kcal | 750 kcal |
| Fett | 91 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 11 g |
| Kohlenhydrate | 8 g |
| davon Zucker | 3 g |
| Salz | <0.01 g |