Macadamia Nusskerne, ganze und halbe Kerne, Bio kbA, Rohkost

Bio Macadamia Nüsse - Rohkostqualität - ungeröstet - ungesalzen - ganze und halbe Kerne

Unsere Bio Macadamia Nusskerne sind knackig im Biss und haben einen sehr feinen nussigen Geschmack. Die Kerne sind besonders hell und super aromatisch. In Bio Macadamia Nusskernen sind zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten. Diese Nüsse liefern Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium und Phosphor. Die auch als Königin der Nüsse bezeichnete Macadamianuss enthält zudem ungesättigte Fettsäuren und B-Vitamine. Vitamin B1 spielt für die gute Funktion der Nerven eine wichtige Rolle. Wie fast alle Nüsse hat auch die Macadamianuss reichlich Omega-3-Fettsäuren und andere ungesättigte Fettsäuren. Diese lassen das Blut besser fließen, senken den Cholesterinspiegel und können auf diese Weise Herz und Kreislauf schützen. Da die Nuss besonders weich ist und trotzdem ein wunderbar nussiges Aroma hat, ist sie ein beliebter Knabberspaß, kann aber auch in Müslis, Desserts und Gebäck oder zur Herstellung von Brotaufstrich verwendet werden.

Besonderheit der rohen Bio Macadamia Nüsse

Im Gegensatz zu den vielfach angebotenen Kernen sind unsere **Bio Macadamia Kerne ungeröstet, roh und ungesalzen**. Sie haben daher noch den vollen Gehalt ihrer natürlichen Inhaltsstoffe und bereichern Ihre Zwischenmahlzeit. Bereits die Aborigines nutzten die besondere Nuss als eiweißspendende und fettreiche Nahrungsquelle. Das enthaltene Fett ist sehr gesund, aber auch sehr kalorienreich.

Macadamia Nuss mit Schale

Vorteile der Topfruits Macadamia Nüsse Bio auf einen Blick

- für eine Rohkosternährung geeignet
- aus kontrolliert biologischem Anbau, ungesalzen und ohne Zusätze
- aus fairen Kleinbauer-Kooperativen
- enthält Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor
- B-Vitamine und Vitamin E

Verzehrempfehlungen zu unseren Bio Macadamia

Bio Macadamia Nüsse sind ein idealer Snack und können bei vielen Gerichten verwendet werden. Dank ihres knackigen Bisses und ihres buttrig-milden Geschmacks lassen sich diese Macadamia Nüsse einfach pur knabbern. Sie passen aber auch gut zu Süßspeisen, Kuchen, Muffins, Keksen, Müsli, Porridge, Obstsalat oder Eiscreme. Herzhafte Gerichte wie beispielsweise Curries, Pasta, Gemüsepfannen, Salate oder Soßen lassen sich damit bereichern. Auch Nussbutter und Macadamia Milch können Sie aus unseren Bio Macadamia Nüssen herstellen. Für eine Macadamia Nussbutter geben Sie einfach die Kerne in einen leistungsfähigen Mixer und pürieren diese so lange, bis ein cremiges Mus in der gewünschten Konsistenz erreicht ist. Die Herstellung von Macadamia Milch erfolgt ähnlich: Macadamia Nüsse mit kaltem, stillem Wasser pürieren und die entstandene Flüssigkeit durch einen Nussmilchbeutel geben. Den Trester können Sie für Backwaren oder zum Verfeinern von Frühstückskreationen verwenden.

Rezept für vegane Brownies mit Macadamia Nüsse Bio

Brownie mit Macadamia Nüssen

Zutaten

- 2 EL Leinsamenmehl
- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 4 EL Kakaopulver
- 1 EL Leinsamenmehl
- 1 Prise Salz
- 250 g Rohrzucker
- 80 g Bio Macadamia-Nüsse, gehackt
- 150 g Margarine, zerlassen
- 100 g Kokosöl, zimmerwarm
- 2 EL Mandelmilch
- 60 g Schokolade, vegan, geschmolzen
- 3 EL Wasser

Zubereitung

1. Leinsamenmehl mit Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
2. Mehl, Salz, Backpulver und Kakaopulver mit dem Mehl vermengen.
3. Zucker und gehackte Nüsse, geschmolzene Margarine, Kokosöl, Mandelmilch und geschmolzene Schokolade dazugeben.
4. Alles gut vermengen, zu einem weichen Teig verarbeiten und auf ein Backpapier streichen. Falls der Teig noch etwas trocken ist, etwas mehr Kokosöl oder Mandelmilch hinzugeben. Im 180 Grad vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen.

Wissenswertes zu Bio Macadamia Nüsse

Macadamia Nüsse Bio: Der köstliche Snack mit wertvollen ungesättigten Fettsäuren

Macadamianüsse haben eine extrem harte und schwer zu knackende Schale, weshalb Macadamianüsse fast ausschließlich geknackt gehandelt werden. Unsere hellen, feinen Bio Macadamia stammen aus Kenia und sind von bester Bioqualität - ein echter Leckerbissen von Mutter Natur. Sie schmecken leicht nach Nuss und erinnern dezent an Butter. Ein wirklich besonderer Genuss. Macadamianüsse haben einen hohen Ölgehalt, wobei über 80 % der Fettsäuren ungesättigter Natur und deshalb besonders wertvoll sind. Aufgrund dieses hohen Gehaltes an ungesättigten Fettsäuren und dem enthaltenen Vitamin E sind auch Bio Macadamia Nüsse zwar ein gesunder, bei übermäßigem Genuss, aber auch kalorienreicher Knabberspaß ;-)

Bio Macadamia aus ökologischen Agroforstsystemen

Unsere Bio Macadamia stammen von kenianischen Kleinbauern und wachsen in ökologischen Agroforstsystemen. D.h. die Bäume wachsen dort zwischen anderen Obst- und Gemüsesorten auf kleinen Parzellen. Bei dieser Anbauweise spenden sich die Bäume gegenseitig Schatten und halten Schädlinge fern. Gleichzeitig sorgen herabfallende Blätter für humusreiche Böden. Die Kleinbauern benötigen somit keine chemisch-synthetischen Dünger, Pestizide oder Herbizide. Zudem wird jede Macadamia Nuss einzeln geknackt und von Hand sortiert. Dies garantiert höchste Qualität – auch optisch.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Macadamia Nüsse

Zutaten: 100% **Macadamia***. - *aus kontrolliert biologischem Anbau
Lagerung: Kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter.
Verpackung: 500 g in PP-Beutel, 1 kg im Vakuumbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Macadamia Nusskerne, ganze und halbe Kerne, Bio kbA, Rohkost"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	3021 kj
Brennwert kcal	734 kcal
Fett	73 g
davon gesättigte Fettsäuren	59 g
Kohlenhydrate	5.1 g
davon Zucker	4.8 g
Eiweiß	8.5 g
Salz	0.0037 g

Allergene

Schalenfrüchte	Ja