

Kernmischung Spezial, 100% Natur, Bio Erdnüsse, grüne Pistazien und Zedernüsse, Rohkost

Kernmischung Spezial – grüne Pistazien, Zedernüsse und Bio Erdnüsse mit roter Haut – 100 % Natur – Rohkost-Qualität

Neue Kombination aus Erdnüssen, Zedernkernen und Pistazien – hocharomatischer Genuss mit ernährungsphysiologischem Mehrwert. Der naturbelassene, rohe Kernemix aus auserwählten Nüssen und Saaten ist perfekt für alle, die sich zwischen den drei Sorten nicht entscheiden können. Erdnusskerne, Zedernüsse und grüne Pistazien enthalten von Natur aus reichlich Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren, pflanzliche Proteine sowie verschiedene Mineralstoffe. Alle Zutaten bieten wir auch einzeln an. Der ideale energiereiche Snack in der Pause, im Büro oder für unterwegs.

Vorteile der Kernmischung

[kernemix-spezial-in-schalen](#)

- 100 % Natur, nicht geröstet, ohne Öl und Salz
- zertifizierte Rohkostqualität
- hochwertige Kerne, frisch & knackig
- als Snack für zwischendurch oder Topping fürs Müsli

Besonderheiten der Premium Kernmischung

Nüsse und Saaten haben ein günstiges Fettsäuremuster, dienen als natürliche Ballaststoffquelle und liefern essentielle Aminosäuren sowie konzentrierte Mikronährstoffe. Pistazien, Erdnüsse und Zedernkerne bieten einen hohen Fettgehalt mit hohem Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Insbesondere die essentiellen Omega 3 Fettsäuren sind von großer Bedeutung für unseren Organismus. Da unser Körper sie nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie regelmäßig über die Ernährung aufnehmen. Pflanzliche Proteine sind wichtig für Muskelaufbau und -erhalt. Zedern-, Erdnuss- und Pistazienkerne bieten einen besonders hohen Gehalt an essentiellen Aminosäuren wie Lysin, Leucin und Tryptophan. Zudem liefern die Kerne lebenswichtige Mineralien wie Eisen, Magnesium und Zink und versorgen uns mit Vitaminen des B-Spektrums. Dank geballter Ballaststoffe halten sie lange satt, pflegen die Darmflora und unterstützen sanft die Verdauung. Weil alle Zutaten unserer Kernmischung Rohkostqualität haben, bleiben die wertvollen Pflanzeninhaltsstoffe bestmöglich erhalten.

Wissenswertes zu den Zutaten unserer Kernmischung

- **Erdnüsse** mit roter Haut schmecken ursprünglicher als die gerösteten Kerne, die man in jedem Supermarkt findet. Unsere Erdnusskerne werden nach kontrolliert biologischen Richtlinien angebaut. Naturreine Erdnusskerne sind eine gute Arginin Quelle. Eine erhöhte Argininzufuhr empfiehlt sich besonders in körperlich und psychisch belastenden Situationen.
- **Grüne Pistazien** schmecken sehr frisch, nussig und würzig. Das intensive Grün der rohen Kerne ist ein wichtiger Qualitätsindikator. Bei uns bekommen Sie eine echte Delikatesse, die weder geröstet noch gesalzen wird. Im Gegensatz zu den herkömmlichen Pistazien in der Schale ist das Risiko für enthaltene Aflatoxine bei unseren schalenfreien Pistazien deutlich geringer.
- **Leckere Zedernüsse** aus Wildwuchs haben ein harziges Waldaroma, ähnlich wie Pinienkerne. Ihren feinen Geschmack verdanken die Zirbelnüsse bestimmten sekundären Pflanzenstoffen, den sogenannten Phytonziden. Phytonzide sind für ihre antibakterielle Wirkung bekannt und schützen Pflanzen vor schädlichen Umwelteinflüssen.

Verzehrtipps für unsere Kombi aus Erdnuss, Zedernuss und Pistazie

Die erlesene Kernmischung ist eine sinnvolle Alternative zu industriellen Knabberereien und abwechslungsreiche Zutat in der Feinschmecker-Küche. Die Kerne sind ein praktischer Snack auf Reisen, beim Wandern oder während dem Sport. Sie machen sich gut in Salaten, über Gemüsepfannen oder Brote gestreut. Übrigens zeigen Studien, dass die Kerne trotz ihres hohen Kaloriengehalts nicht dick machen. Wer jeden Tag ein paar Nüsse knabbert, profitiert stattdessen langfristig von mehr Wohlbefinden.

Allgemeine Hinweise zum Topfruits Kernemix

Zutaten: 40% Bio Erdnusskerne, 30% Pistazien, 30% Zedernkerne.

Lagerung: Dicht verschlossen, möglichst kühl und lichtgeschützt.

Verpackung: Standbodenbeutel mit Sichtfenster

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Kernmischung Spezial, 100% Natur, Bio Erdnüsse, grüne Pistazien und Zedernüsse, Rohkost"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2588 kj
Brennwert kcal	626 kcal
Fett	53.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	6.6 g
Kohlenhydrate	8.3 g
davon Zucker	4.7 g
Ballaststoffe	7.6 g
Eiweiß	23.1 g
Salz	0.1 g