Gekeimte Kürbiskerne Bio, Rohkost, aus Österreich

Kürbiskerne gekeimt – Bio- und Rohkostqualität – 100 % naturbelassen – basisch - aus Österreich

Topfruits gekeimte Kürbiskerne haben Bio- und Rohkostqualität und zeichnen sich aufgrund des Keimvorgangs durch wertvolle Pflanzenstoffe aus. Durch die Keimung erhöht sich der Gehalt wichtiger Inhaltsstoffe in den Kürbiskernen entscheidend. Mineralstoffe wie Mangan, Kupfer, Zink, Eisen, Kalium, Phosphor und Magnesium werden erheblich gesteigert. Auch der Anteil der enthaltenen Enzyme und Aminosäuren, insbesondere L-Arginin, werden durch das Keimen deutlich vergrößert. Vitamine und Antioxidantien wie Vitamin E und Carotinoide reichern sich ebenfalls in den Kürbiskernen an. Außerdem beinhalten Bio Kürbiskerne gekeimt wertvolle ungesättigte Fettsäuren, viel pflanzliches Eiweiß bei nur wenig Kohlenhydraten. Durch den Keimprozess erhöht sich auch die Bioverfügbarkeit der enthaltenen Vitalstoffe. Denn während des Keimens wird das Enzym Phytase freigesetzt, welches die in den Kürbiskernen enthaltene Phytinsäure reduziert. Phytinsäure hemmt den Körper, verschiedene Mikronährstoffe aufzunehmen. Durch die schonende Trocknung nach der Keimung bleiben alle wichtigen Vitalstoffe erhalten. Gekeimte Kürbiskerne sind zudem eine Ballaststoff-Quelle. Ballaststoffe spielen eine wichtige Rolle bei der Darmtätigkeit und sorgen für ein längeres Sättigungsgefühl. Bio Kürbiskerne gekeimt schmecken mild-nussig und haben durch die Trocknung nach dem Keimvorgang eine leicht-knusprige Konsistenz. Topfruits Bio Kürbiskerne gekeimt können direkt verzehrt werden, lassen sich aber in der Küche auch vielfältig verwenden.

Vorteile Topfruits Bio gekeimte Kürbiskerne auf einen Blick

Image not found or type unknown
gekeimte-kuerbiskerne-muesliriegel

- Kürbiskerne gekeimt in Bio- und Rohkost-Qualität
- naturbelassen, ohne Zusatzstoffe
- ungesalzen und ungeröstet
- für die basische Ernährung geeignet
- hoher Gehalt an pflanzlichem Eiweiß
- Ballaststoff-Quelle

Gekeimte Kürbiskerne bio: Was passiert beim Keimen und der Trocknung?

In jedem Keimling eines Samenkorns stecken alle Anlagen für die daraus entstehende neue Pflanze. Wird das Samenkorn mithilfe von Wasser zum Quellen gebracht, erwacht es zum Leben: Pflanzenhormone und Enzyme werden aktiviert. Diese machen die Speicherstoffe im Korn, wie Kohlenhydrate, Fette und Proteine, nutzbar und wandeln sie um. Aus Stärke entstehen Zuckerverbindungen, aus Eiweiß Aminosäuren und Fette werden zu Fettsäuren umgebaut, die gut verwertbar sind. Während des Keimens wird zudem Phytinsäure abgebaut, welche die Aufnahme von Mikronährstoffen im menschlichen Organismus hemmt. Die Trocknung erfolgt schonend unter 42°C, um die Rohkostqualität zu gewährleisten. Dadurch bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe der angekeimten Saaten erhalten und es wird eine längere Haltbarkeit gewährleistet. Außerdem intensiviert sich das Aroma und es wird eine angenehme, leicht-knusprige Konsistenz erreicht.

Verwendungsmöglichkeiten für gekeimte Kürbiskerne roh

Um die volle Nährstoffpower der gekeimten Kürbiskerne bio auszuschöpfen, sollten sie roh verzehrt werden. Unsere Kürbiskerne gekeimt lassen sich einfach pur knabbern und sind aufgrund ihrer sättigenden Ballaststoffe ein idealer Snack. Sie können sie aber auch in Ihr Müsli, Joghurt oder Frühstücksbrei geben. Selbstgemachtes Granola oder Müslimischungen bereichern die gekeimten Kürbiskerne durch ihre Nährstoffpower. Auch in Crackern oder Müsliriegeln können sie verwendet werden. Die Bio Kürbiskerne gekeimt liefern als Topping über Salaten, Bowls oder Suppen eine leicht-knusprige Komponente und können als Grundlage für vegetarische Bratlinge dienen. Zu Mehl vermahlen eignen sich die angekeimten Kürbiskerne für Backwaren wie Brot, Brötchen, Kuchen oder Muffins.

Rezepttipp: Frühlingssalat mit gekeimten Kürbiskernen

Zutaten:

- 100 g Feldsalat
- 1 Handvoll Rucola
- Etwas Radicchio
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Karotten
- 2 EL gekeimte Kürbiskerne
- 1 EL Hanfsamen
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Leinöl
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Salate waschen, Karotten und Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Für das Dressing Apfelessig, Leinöl und Olivenöl mit einem Schneebesen verrühren. Eventuell etwas Süße wie Agavendicksaft dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salate, Frühlingszwiebeln, Karotten und gekeimte Kürbiskerne in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Mit Hanfsamen garnieren. Guten Appetit!

Allgemeine Hinweise zu Topfruits Kürbiskerne gekeimt bio

Zutaten: Bio Kürbiskerne gekeimt in Rohkost-Qualität
Lagerung: kühl und trocken lagern, in einem dicht schließenden Behälter. Direkte Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit vermeiden.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Gekeimte Kürbiskerne Bio, Rohkost, aus Österreich"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2433 kj
Brennwert kcal	587 kcal
Fett	47.0 g
davon gesättigte Fettsäuren	8.6 g
Kohlenhydrate	3.3 g
davon Zucker	1.3 g
Ballaststoffe	5.3 g
Eiweiß	35.0 g
Salz	0.03 g