

# Kokosmehl

Kokosfruchtfleisch teilentölt und sorgfältig vermahlen, abgepackt im Hause Rapunzel

## Zutaten

Kokosnussfruchtfleisch\* getrocknet, teilentölt, gemahlen

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Kokosnussmehl verleiht Ihren Speisen eine köstliche, mild-süßliche Kokosnote. Es wird zu 100% aus dem kalt gepressten Fruchtfleisch der Kokosnuss gewonnen, welches fein vermahlen wird. Kokosmehl ist reich an Ballaststoffen und eine Quelle für Protein. Dank seiner natürlichen milden Süße kann in Rezepten weniger Süßungsmittel verwendet werden. Es ist sehr vielseitig einsetzbar, sowohl in süßen als auch in herzhaften Gerichten. Mit dem schmackhaften Mehl lässt sich schnell & einfach die Ballaststoff-Aufnahme erhöhen und Abwechslung in die Küche bringen. Einfach ausprobieren!

## Herstellung

Kokosmehl wird durch die sorgfältige Vermahlung von teilentöltem, kalt gepresstem Fruchtfleisch der Kokosnuss gewonnen. Es besteht zu 100% aus Kokosnuss.

## Ursprung der Hauptzutat(en)

Sri Lanka

## Verwendung

ideal zum Backen, für Pfannkuchen, ballaststoffreiche Smoothies, zum Frühstück ins Müsli oder in den Joghurt. Aufgrund der guten Quelleigenschaften ideal auch zum Binden von Suppen, Saucen und asiatische Currys. In herkömmlichen Rezepten können bis zu 20% der Getreidemehlmenge durch Kokosmehl ausgetauscht werden. Den Flüssigkeitsanteil mindestens verdoppeln, bis die gewohnte Teigkonsistenz erreicht ist, da Kokosmehl viel Feuchtigkeit bindet.

## Lagerhinweis

Vor Wärme geschützt und trocken lagern.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Kokosmehl

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

## Unzubereitet pro 100 g

<b>Brennwert kJ</b>	1922 kJ
<b>Brennwert kcal</b>	464 kcal
<b>Fett</b>	29,90 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	28,20 g
<b>Kohlenhydrate</b>	18,80 g
<b>davon Zucker</b>	16,00 g
<b>Ballaststoffe</b>	27,0 g
<b>Eiweiß</b>	16,50 g
<b>Salz</b>	0,060 g

## Allergene

<b>Eier oder Eierzeugnisse</b>
<b>Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse</b>
<b>Fisch oder Fischerzeugnisse</b>
<b>glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse</b>
<b>Krebstiere oder Krebstierzeugnisse</b>
<b>Lupine oder Lupinerzeugnisse</b>
<b>Milch oder Milcherzeugnisse einschließlich Lactose</b>
<b>Schalenfrüchte oder Schalenfruchterzeugnisse</b>
<b>Sellerie oder Sellerieerzeugnisse</b>
<b>Senf oder Senferzeugnisse</b>
<b>Sesamsamen oder Sesamerzeugnisse</b>
<b>Soja oder Sojaerzeugnisse</b>
<b>Schwefeldioxid oder Sulfite (mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l SO<sub>2</sub>)</b>

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG

UST-IdNr.: DE 129088402

