

Kokosmehl

Kokosfruchtfleisch teilentölt und sorgfältig vermahlen, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten

Kokosmehl*

*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 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

Brennwert kJ	1553 kJ
Brennwert kcal	372 kcal
Fett	12,70 g
davon gesättigte Fettsäuren	12,10 g
Kohlenhydrate	31,00 g
davon Zucker	21,30 g
Ballaststoffe	28,4 g
Eiweiß	19,20 g
Salz	0,080 g

Allergene

Eier oder Eiererzeugnisse

Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse

Fisch oder Fischerzeugnisse

glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse

Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse

Lupine oder Lupinenerzeugnisse

Milch oder Milcherzeugnisse einschließlich Lactose

Schalenfrüchte oder Schalenfruchterzeugnisse

Sellerie oder Sellerieerzeugnisse

Senf oder Senferzeugnisse

Sesamsamen oder Sesamerzeugnisse

Soja oder Sojaerzeugnisse

Schwefeldioxid oder Sulfite (mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l SO₂)

