

# Leinmehl

Leinsaat teilentölt und sorgfältig vermahlen, abgepackt im Hause Rapunzel

## Zutaten

Leinsaat\*, teilentölt und gemahlen(100,00%)

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Das hochwertige Mehl aus den Samen der Leinpflanze ist reich an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß. Bei der Pressung von Goldleinsaat wird in der Rapunzel Ölmühle zum einen Leinöl gewonnen, zum anderen entsteht hierbei aus der teilentönten Saat ein ebenso wertvoller Presskuchen. Dieser Presskuchen wird zu feinem Mehl vermahlen. Dadurch ist Leinmehl besonders gut aufgeschlossen und die Inhaltsstoffe sind sehr schnell für den Körper verfügbar. Leinmehl enthält nur wenig Fett, ist mild-saatig und recht neutral im Geschmack und vielseitig verwendbar, es zeichnet sich durch eine hervorragende Quellfähigkeit aus. Mit dem köstlichen Mehl lässt sich schnell & einfach die Nährstoff-Aufnahme erhöhen und Abwechslung in die Küche bringen. Einfach ausprobieren!

## Herstellung

Leinmehl wird durch die sorgfältige Vermahlung der entönten Saat gewonnen.

## Ursprung der Hauptzutat(en)

Diverse Länder

## Verwendung

Ideal geeignet zum Backen und Kochen, z.B. für Brot, Cracker, Bratlinge, Pfannkuchen und Pizzateig. Als nährstoffreiche Ergänzung im Porridge und Müsli sowie in Shakes & Smoothies. Perfekt auch als veganer Ei-Ersatz: 1 EL Leinmehl + 90ml Wasser ersetzen ein Ei. In herkömmlichen Rezepten können bis zu 10% der Getreidemehlmenge durch Leinmehl ausgetauscht werden. Die Flüssigkeitsmenge schrittweise deutlich erhöhen, bis die gewohnte Teigkonsistenz erreicht ist. Pro 100g Mehl ca. 2 EL Wasser. Verzehrhinweis: Max. 1 EL (ca. 10g) pro Tag. Für Kinder unter 13 Jahren nicht geeignet. Leinmehl hat eine stark quellende Wirkung! Es sollte am besten mit viel Flüssigkeit eingenommen werden. Nicht pur und trocken essen und sparsam dosieren. Die Farbe des Mehls unterliegt natürlichen Schwankungen.

## Lagerhinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Leinmehl

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

**Unzubereitet pro 100 g**

<b>Brennwert kJ</b>	1370 kJ
<b>Brennwert kcal</b>	330 kcal
<b>Fett</b>	10,00 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	1,00 g
<b>Kohlenhydrate</b>	2,90 g
<b>davon Zucker</b>	2,30 g
<b>Ballaststoffe</b>	36,0 g
<b>Eiweiß</b>	39,00 g
<b>Salz</b>	0,305 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 SO2)</b>

RAPUNZEL Naturkost GmbH &amp; Co. KG

UST-IdNr.: DE 129088402

**Sonstige Angaben**

<b>Alpha Linolensäure</b>	4,50 g
<b>Linolensäure</b>	4,50 g