Hanfmehl

Hanfsaat teilentölt und sorgfältig vermahlen, aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten
Hanfsaat*, teilentölt, gemahlen(100,00%)
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein
Das hochwertige Hanfmehl mit seinem leicht nussigen Geschmack ist reich an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen und eine Omega-3-Quelle. Bei der Pressung von Hanfsamen wird in der Rapunzel Ölmühle zum einen Hanföl gewonnen, zum anderen entsteht hierbei aus der teilenölten Saat ein ebenso wertvoller Presskuchen. Dieser Presskuchen wird zu feinem Mehl vermahlen. Dadurch ist Hanfmehl besonders gut aufgeschlossen und die Inhaltsstoffe sind sehr schnell für den Körper verfügbar. Das Mehl enthält nur wenig Fett. Es wird aus Speisehanf hergestellt, der keine berauschende Wirkung hat. Mit dem köstlichen Mehl lässt sich schnell & einfach die Nährstoff-Aufnahme erhöhen und Abwechslung in die Küche bringen. Einfach ausprobieren!

Herstellung
Hanfmehl wird durch sorgfältige Vermahlung der entölten Saat gewonnen.

Ursprung der Hauptzutat(en)
Österreich

Verwendung
ins Müsli, Porridge und in Desserts, zum Backen von Brot, Brötchen , Crackern und Kochen, zum Verfeinern von Saucen und Dressings. Zum Abbinden von Suppen und Saucen, als Proteinzusatz für Sportler, für Shakes & Smoothies. In herkömmlichen Rezepten können bis zu 10% der Getreidemehlmenge durch Hanfmehl ersetzt werden. Die Flüssigkeitsmenge bei Bedarf anpassen, bis die gewohnte Teigkonsistenz erreicht ist. Verzehrhinweis: Empfohlene Tagesmenge max. 15g (ca. 1,5 EL) pro Tag, für Säuglinge und Kleinkinder ungeeignet

Lagerhinweis
Bitte kühl und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung
Hanfmehl

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1169 kJ
Brennwert kcal	284 kcal
Fett	8,80 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,00 g
Kohlenhydrate	3,00 g
davon Zucker	3,00 g
Ballaststoffe	51,0 g
Eiweiß	31,70 g
Salz	< 0,010 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)

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse	

Sonstige Angaben

Alpha Linolensäure	1,34 g
Linolensäure	1,34 g