

# 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 teilentönten 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 entönten 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

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

## Allergene

**Eier oder Eierzeugnisse**

**Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse**

**Fisch oder Fischerzeugnisse**

**glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse**

**Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse**

**Lupine oder Lupinerzeugnisse**

**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 SO<sub>2</sub>)**

**Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**

## Sonstige Angaben

<b>Alpha Linolensäure</b>	1,34 g
<b>Linolensäure</b>	1,34 g