Lupinenmehl

Süßlupinensamen wärmebehandelt und sorgfältig vermahlen, aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten
geschälte SÜSSLUPINENSAMEN*wärmebehandelt gemahlen(100,00%)
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein
Das mild-nussig schmeckende Mehl enthält reichlich pflanzliches Eiweiß in hoher Qualität, denn Lupinen enthalten alle essentiellen Aminosäuren. Beliebt ist es auch in der kohlenhydratreduzierten Low Carb Küche und in basischen Rezepten. Lupinenmehl ist sehr vielseitig und einfach verwendbar und zeichnet sich durch seine guten Back- und Bindeeigenschaften aus. Auch als veganer Ei-Ersatz und Proteinergänzung in Müslis & Smoothies ist es bestens geeignet. Lupinenmehl wird durch die sorgfältige Vermahlung von Süßlupinensamen gewonnen. Diese stammen aus deutschem Anbau. Mit dem köstlichen Mehl lässt sich schnell & einfach die Nährstoff-Aufnahme erhöhen und Abwechslung in die Küche bringen. Einfach ausprobieren!

Herstellung
Weiße Süßlupinensamen werden gedämpft, mit heißer Luft getrocknet und anschließend sorgfältig vermahlen.

Ursprung der Hauptzutat(en)
Deutschland

Verwendung
zur Herstellung von Teigen für Brot, Pfannkuchen, Bratlinge, Pizza und Kuchen, als Zugabe und zum Andicken von Suppen und Saucen, zur schnellen Protein-Anreicherung von Smoothies, Shakes, Porridge und Müslis. Für 'Horchata' das Erfrischungsgetränk aus Spanien. In herkömmlichen Rezepten können bis zu 15% der Getreidemehlmenge durch Lupinenmehl ausgetauscht werden. Bei Bedarf die Flüssigkeitsmenge anpassen, bis die gewohnte Teigkonsistenz erreicht ist. Als veganer Ei-Ersatz: 1 EL Lupinenmehl + 2 EL Wasser.

Lagerhinweis
Bitte kühl und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung
Lupinenmehl getoastet

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1587 kJ
Brennwert kcal	380 kcal
Fett	13,80 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,10 g
Kohlenhydrate	12,60 g
davon Zucker	2,20 g
Eiweiß	40,20 g
Salz	0,027 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