

# 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 biologischer 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

Weißes 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

<b>Brennwert kJ</b>	1587 kJ
<b>Brennwert kcal</b>	380 kcal
<b>Fett</b>	13,80 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	2,10 g
<b>Kohlenhydrate</b>	12,60 g
<b>davon Zucker</b>	2,20 g
<b>Ballaststoffe</b>	22,6 g
<b>Eiweiß</b>	40,20 g
<b>Salz</b>	0,027 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 SO<sub>2</sub>)</b>

RAPUNZEL Naturkost GmbH & Co. KG

UST-IdNr.: DE 129088402

