

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
Ballaststoffe	22,6 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