Lupinenschrot

aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten
SÜßLUPINENSCHROT*, wärmebehandelt, geschält
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein
Die heimische Hülsenfrucht aus deutschem Anbau zeichnet sich durch ihren hohen Proteingehalt und die sehr gute Proteinqualität aus, denn Lupinen enthalten alle essentiellen Aminosäuren. Beliebt sind sie auch in der kohlenhydratreduzierten Low Carb Küche und in basischen Rezepten. Das Schrot ist die ideale Alternative zu Fleisch oder Soja und lässt sich unglaublich vielseitig für herzhafte, aber auch süße Gerichte verwenden. Lupinenschrot schmeckt mild und nussig und bleibt angenehm körnig im Biss. Probieren Sie es aus! Der Anbau von Eiweißpflanzen wie Linsen, Bohnen oder Lupinen trägt zu einer vielfältigeren Fruchtfolge und damit zur Erhaltung der Bodengesundheit bei. Leguminosen benötigen im Anbau keinen Stickstoffdünger und reduzieren so die Belastung des Bodens. Gleichzeitig fördern sie durch die Anreicherung von Luftstickstoff in ihren Wurzeln die Bodenfruchtbarkeit. Außerdem dient ihre Blütenpracht als wichtige Nahrungsgrundlage für Bestäuber wie beispielsweise Bienen.

Herstellung
Die Lupinen werden geerntet, gereinigt, von ihrer Schale befreit (entspelzt), getoastet, geschrotet und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)
Deutschland

Verwendung
für Salate, Pfannengerichte oder Taboulé, für Füllungen, als Porridge, für Aufstriche oder für Bolognese und Lasagne

Zubereitungshinweis
Für ca. 2-3 Personen: 150 g Lupinenschrot mit 250 ml Klarer Suppe oder Wasser ca. 5-10 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln und danach 10 Minuten quellen lassen.

Lagerhinweis
Bitte kühl und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung
Lupinenschrot

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 SO_2)

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse