

# 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 herzhaftere, 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**

<b>Brennwert kJ</b>	1587 kJ / 380 kcal kJ
<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****Eier oder Eierzeugnisse****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<sub>2</sub>)****Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**