Kichererbsenmehl, geröstet

aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten
Kichererbsen* geröstet und gemahlen(100,00%)
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein
Das zart gelbe und nussig schmeckende Mehl wird zu 100% durch die Vermahlung ganzer italienischer Kichererbsen gewonnen. Es hat einen hohen Gehalt an Proteinen und Ballaststoffen. Durch die feine Röstung ist es besonders aromatisch. Kichererbsenmehl ist sehr vielseitig verwendbar und eignet sich sowohl für süße als auch herzhafte Speisen. Ob zum Kochen oder Backen - Kichererbsenmehl ist eine wertvolle Ergänzung und perfekte Alternative zu herkömmlichem Mehl. Auch als Ei-Ersatz ist es aufgrund seines guten Bindevermögens bestens geeignet. Mit dem köstlichen Mehl lässt sich schnell & einfach die Nährstoff-Aufnahme erhöhen und Abwechslung in die Küche bringen. Einfach ausprobieren!

Herstellung
Nach der Ernte werden die Kichererbsen gereinigt, geröstet, vermahlen und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)
Italien

Verwendung
zur Herstellung von Falafel und Hummus, von Pfannkuchen, Burgern, veganem Rührei, Dips und für Kuchen und Muffins, auch geeignet zum Andicken von Saucen und Suppen. In herkömmlichen Rezepten können bis zu 20% der Getreidemehlmenge durch Kichererbsenmehl ausgetauscht werden. Bei Bedarf die Flüssigkeitsmenge anpassen, bis die gewohnte Teigkonsistenz erreicht ist. Als veganer Ei-Ersatz: 1 EL Kichererbsenmehl + 2 EL Wasser

Lagerhinweis
Bitte kühl, trocken und dunkel lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung
Kichererbsenmehl

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1508 kJ
Brennwert kcal	358 kcal
Fett	6,40 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,92 g
Kohlenhydrate	46,90 g
davon Zucker	2,40 g
Ballaststoffe	15,0 g
Eiweiß	20,80 g
Salz	0,088 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