

# 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 herzhaftere 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 Bindevmögens 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

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

## Allergene

**Eier oder Eierzeugnisse**

**Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse**

**Fisch oder Fischerzeugnisse**

**glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse**

**Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse**

**Lupine oder Lupinerzeugnisse**

**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**