

Erdmandelmehl, geröstet

Erdmandeln geröstet und sorgfältig vermahlen, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten

Erdmandeln* getrocknet, geröstet(100,00%)

*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein

Erdmandelmehl zeichnet sich durch seine milde, natürliche Süße und seinen hohen Ballaststoffgehalt aus. Die schonende Röstung verleiht dem Mehl ein feines Röstaroma. Die Erdmandel, auch als Chufa oder Tigernuss bekannt, verdankt ihren Namen ihrem nussigen Geschmack, der an Mandeln oder Haselnüsse erinnert. Eine Nuss ist sie dennoch nicht, denn Erdmandeln sind die eichelgroßen und schmackhaften Wurzelknollen eines Sauergrasgewächses. Damit ist es auch eine ideale Alternative für Alle, die Nüsse nicht vertragen. Mit dem köstlichen Mehl lässt sich schnell & einfach die Ballaststoff-Aufnahme erhöhen und Abwechslung in die Küche bringen. Einfach ausprobieren!

Herstellung

Die eichelgroßen Wurzelknollen des Erdmandelgrases werden unmittelbar nach der Ernte gereinigt, mit Schale geröstet, fein vermahlen und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)

Diverse Länder

Verwendung

im Porridge & Müsli, für Desserts, Riegel, Shakes oder Smoothies und zum Backen - Erdmandelmehl lässt sich vielseitig einsetzen. Ideal ist es auch im Rahmen einer basischen Ernährung. Beim Backen können gemahlene Nüsse zu 100%, Getreidemehle mit bis zu 25% durch Erdmandelmehl ersetzt werden. Aufgrund des fein süßlichen Geschmacks der Erdmandeln kann der Zucker im Rezept reduziert oder ganz weggelassen werden. Das Mehl ist ideal auch zur Zubereitung der köstlichen Horchata (Erdmandelmilch, einem spanischen Erfrischungsgetränk). Wenn das Mehl roh verwendet wird, z.B. in Shakes, Milch etc., das Getränk bitte zum Quellen und Aufbewahren im Kühlschrank lagern.

Lagerhinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Erdmandelmehl geröstet und gemahlen

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1880 kJ / 452 kcal kJ
Fett	23,90 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,80 g
Kohlenhydrate	45,40 g
davon Zucker	21,90 g
Ballaststoffe	18,3 g
Eiweiß	4,50 g
Salz	0,007 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 SO₂)****Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse**