

Flohsamenschalen (Plantago ovata), gemahlen, Bio kbA, sehr hohe Wasserbindefähigkeit

Bio Flohsamenschalen gemahlen (Psyllium Husk) - naturbelassen - extra fein vermahlen - natürliche Ballaststoffe - stark quellfähig

Naturreines Flohsamenschalenpulver in Rohkost- und Bioqualität mit starker Quellfähigkeit dank hohem natürlichen Ballaststoffgehalt. Weil die Schalen einen deutlich höheren Ballaststoffgehalt haben als die ganzen indischen Flohsamen, werden diese durch ein spezielles Verfahren vom Samen getrennt und zu einem feinen Pulver verarbeitet. Unsere Bio Flohsamenschalen gemahlen, im Englischen auch Psyllium Husk genannt, haben eine Reinheit von 99 % und eine **feine Vermahlung von 100 mesh**. Flohsamen-Pulver ist vielfältig verwendbar und wird in Getränke, Müsli, Joghurt und Smoothies gerührt oder in Backwaren oder Süßspeisen verwendet. Die Ballast- und Schleimstoffe der Flohsamenschalen quellen in Flüssigkeit stark auf und müssen mit viel Wasser verzehrt werden. **Flohsamen-Ballaststoffe sind oft das Mittel der Wahl bei Verstopfung und verursachen gegenüber anderen Ballaststoffen weniger Blähungen.**

~~bio-flohsamenschalen-gemahlen-in-glas~~ Vorteile von Topfruits Bio Flohsamenschalen gemahlen auf einen Blick

- gemahlene Flohsamenschalen mit **hoher Reinheit** von 99 %, ohne Zusätze
- hoher Ballaststoffgehalt (**Arabinoxylan**)
- enthaltene Ballaststoffe tragen zur Aufrechterhaltung eines **normalen Cholesterinspiegels** im Blut bei
- mit wertvollen **Flavonoiden, Polyphenolen und Alkaloiden**
- fein vermahlen (Vermahlungsgrad von 100 mesh)
- Flohsamenschalen haben eine hohe Quellfähigkeit

Was ist das Besondere an unseren gemahlenden Flohsamenschalen?

Reine und hochwertige Flohsamenschalen haben ein bis zu 5 x höheres Quellvolumen als die ganzen Samen. Die unverdaulichen Ballaststoffe binden im Darm große Mengen an Flüssigkeit, vergrößern das Volumen des Darminhalts und unterstützen die natürliche Darmbewegung. Als pflanzliches Quellmittel pflegen sie die Darmschleimhaut, helfen bei der Verdauung und bei der Gewichtskontrolle. Das starke Quellvermögen und die enthaltenen Schleimstoffe machen Bio Flohsamenschalen gemahlen zu einem wirksamen und nebenwirkungsfreien Abführmittel und durch das starke Aufquellen lösen sich Ablagerungen im Darm leichter. Flohsamenschalen sind somit eine ideale Alternative zu chemischen Abführmitteln und dabei noch risikoärmer.

Nimmt man einen Esslöffel Flohsamenschalen vor dem Essen mit einem Glas Wasser ein, steigert dies das Sättigungsgefühl – und das nahezu ohne zusätzliche Kalorien. Eine reichliche Flüssigkeitszufuhr ist bei der Verwendung dieses Lebensmittels notwendig für den Erfolg!

Flohsamenschalen können noch mehr: Chemisch besteht die Schale aus dem verzweigten Polymer Arabinoxylan, das aus Arabinose und Xylose (74,6 % Xylose, 22,6 % Arabinose) besteht und für den Menschen nur begrenzt verdaulich ist. **Diese Ballaststoffe gelangen dann unverdaut in den Darm, wo sie Futter für die Darmbakterien sind.** Dort werden sie zu kurzkettigen Fettsäuren (SCFA) fermentiert. Eine dieser Fettsäuren ist Buttersäure (Butyrat), welche das unkontrollierte Wachstum von Darmzellen verhindern kann.

Verwendungshinweise für Bio Flohsamenschalen gemahlen

Flohsamenschalen gemahlen lassen sich ganz einfach in die tägliche Ernährung integrieren. Da sie nahezu geschmacks- und geruchlos sind, können sie vielseitig verwendet werden. Trinken Sie bei jeder Einnahme ausreichend, damit das Produkt seine natürliche Quellwirkung ideal entfalten kann – am besten reines Wasser und keine Milch. Für die Zubereitung lassen Sie einen bis drei Teelöffel Flohsamenschalen (fünf bis 15 g) mit wenig Wasser kurz vorquellen und verzehren diese dann zusammen mit ca. einem halben Liter Flüssigkeit.

Flohsamenschalen sind ein hervorragendes Bindemittel für glutenfreie Backwaren (Pizza, Muffins, Brot oder Kuchen etc.). So können Sie beim Backen sogar ein Ei ersetzen – ein toller Tipp für Veganer! Zusammen mit Fruchtsäften oder einem Schokodrink entsteht eine puddingartige Masse. **Hildegard von Bingen empfiehlt die Flohsamenschalen auch für die Aufbau- tage nach dem Fasten.**

Rezept mit Flohsamen gemahlen: Pancakes mit Aprikosenmus

Zutaten für ca. 10 Stück:

- 200 g [Buchweizen gekeimt](#)
- 1 TL Bio Flohsamenschalen gemahlen
- 1 TL [Kokosöl](#)
- 300-400 ml Wasser
- 1 Prise [Salz](#)

Zutaten für das Aprikosenmus:

- 300 g [getrocknete Aprikosen](#)
- je 1 Prise [Zimt](#), [Kardamom](#) und [Vanille](#)

Zubereitung:

Für die **Pancakes** die gekeimten Buchweizenkörner mahlen und in eine große Schüssel umfüllen. Wasser einrühren und Salz sowie Flohsamenschalen hinzugeben. Alles mit einem Handrührgerät zu einem geschmeidigen Teig vermischen. Den Teig ca. 15 Minuten quellen lassen. Kokosöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze die Pancakes ausbacken.

Für das **Aprikosenmus** die getrockneten Aprikosen in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen. Vor der Verarbeitung die Aprikosen abgießen, das Einweichwasser aber auffangen. Aprikosen zusammen mit den Gewürzen pürieren. Gegebenenfalls für eine größere Cremigkeit schluckweise das Einweichwasser dazugeben.



Weitere Informationen zu Bio Flohsamenschalen gemahlen

Flohsamenschalen gibt es als Pulver oder in Kapseln

Bio-Flohsamenschalen gemahlen bieten Ihnen ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis und verschiedene Anwendungsmöglichkeiten. Flohsamenschalenpulver gibt es auch in Kapselform. In dieser Form ist das Pulver allerdings viel teurer, ohne dafür einen Mehrwert zu bieten. Da unsere Flohsamenschalen in Bio-Qualität geruchlos sind und keinen Eigengeschmack haben, fallen sie kaum auf und können problemlos in den täglichen Speiseplan integriert werden. Weil der Verzicht auf Kapseln Material Arbeitsschritte spart, bekommen Sie mit dem reinen Pulver das vorteilhaftere Produkt.

Wissenswertes zu Flohsamenschalen

Flohsamenschalen sind die Samenschalen der Pflanze *Plantago ovata* (Indischer Wegerich, *Psyllium*).

Flohsamen sind kleine rötlich-braune Samenkapseln und erinnern optisch an Flöhe. Andere Bezeichnungen für Indische Flohsamen sind Flohsamen-Kraut, Flohsamen-Wegerich oder Flohkraut. Flohsamenschalen verfügen in ihrer äußeren Schicht (Epidermis) über einen großen Anteil an pflanzlichen Ballast- und Schleimstoffen (z.B. Rhamnose und Galactose) mit positiven ernährungsphysiologischen Eigenschaften. Im Gegensatz zu den [ganzen Samen](#) haben die Schalen einen geringen Ölgehalt von weniger als 1 %. Deshalb haben unsere Bio Flohsamenschalen gemahlen nur wenige Kalorien und eignen sich im Rahmen einer kalorienreduzierten Diät als natürliche Nahrungsergänzung.

Herkunft, Anbau und Verarbeitung von Bio Flohsamenschalen gemahlen

In Indien und Pakistan werden Flohsamenschalen als natürliches Quellmittel seit Langem geschätzt. Als Zutat für unser Pulver werden diese nach streng kontrollierten biologischen Richtlinien angebaut. Die Erntezeit erstreckt sich zwischen Juni und Oktober. Nach der Ernte erfolgt die schonende Weiterverarbeitung der Bio-Flohsamenschalen in Rohkostqualität. Zunächst werden die Flohsamen für beste Qualität inspiziert und laborgetestet. Anschließend werden sie mithilfe von Zentrifugalsieben gereinigt und sortiert. Dann werden mithilfe eines Gebläses (Aspirator) und mechanischen Trennverfahren (Windsichten) durch das Prinzip der Schwer- bzw. Fliehkrafttrennung die Samen von den Schalen entfernt. Für unser Ballaststoff-Pulver werden nun die Flohsamenschalen extra fein vermahlen. Mit unseren gemahlenen Flohsamenschalen kaufen Sie ein glutenfreies Naturprodukt ohne weitere Zutaten oder künstliche Zusatzstoffe.

Allgemeine Hinweise zu Topfruits Flohsamenschalen gemahlen

Zutaten: 100 % Flohsamenschalen* gemahlen. - *aus kontrolliert biologischem Anbau

Lagerung: Kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter.

Verpackung: 300 g in Pappdose, 1000 g im Vakuumbbeutel

Leckere Rezepte mit Bio Flohsamenschalen gemahlen von Topfruits

Saaten-Cracker mit Flohsamenschalen gemahlen

Zutaten:

- 100 g [Mandelmehl](#)
- 1 TL [Kokosöl](#)
- 150 ml Wasser
- 50 g [Leinsamen](#) geschrotet
- 10 g Bio Flohsamenschalen gemahlen
- 50 g [Kürbiskerne](#)
- 50 g [Sonnenblumenkerne](#)
- 1 EL [Salz](#)

Zubereitung:

Geschroteter Leinsamen und Flohsamenschalen mit dem Wasser vermischen und kurz ziehen lassen. Inzwischen Mandelmehl mit den Kürbis- und Sonnenblumenkernen sowie dem Salz in einer großen Schüssel vermischen. Die Leinsamen-/ Flohsamen-Mischung hinzugeben und alles mit einem Rührgerät miteinander vermengen. Den entstandenen Teig noch einmal mit den Händen durchkneten und zu einer kompakten Kugel formen. Den Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf ein Backpapier geben und mit einer Lage Frischhaltefolie oder einem weiteren Backpapier abdecken. Anschließend den Teig 2 bis 3 Millimeter dick ausrollen. Frischhaltefolie bzw. oberes Backpapier entfernen und den Teig mit dem unteren Backpapier auf ein Blech ziehen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen. Das Blech in den Backofen geben und ca. 30-40 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Danach gut auskühlen lassen. Nach dem Auskühlen die große Platte in kleinere Cracker (ca. 6-8 cm große Stücke) brechen. Die fertigen Cracker sollten in einer Papiertüte an einem trockenen Ort gelagert werden. Sie halten sich ca. 1 bis 2 Wochen. Je nach Geschmack kann der Teig auch noch mit Sesam, Mohn oder Kräuter verfeinert werden.

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Flohsamenschalen (Plantago ovata), gemahlen, Bio kbA, sehr hohe Wasserbindefähigkeit"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	780 kj
Brennwert kcal	194 kcal
Fett	1,6 g
Kohlenhydrate	< 1 g
davon Zucker	0,3 g
Ballaststoffe	81 g
Eiweiß	3,9 g
Salz	0.20 g