Erbsenproteinpulver 100% natur, 85% Proteingehalt, vielseitig verwendbar

Erbsenprotein mit 85 % Eiweiß – geschmacksneutral – naturbelassen – reich an pflanzlichem Eiweiß – glutenfrei – vegan

Topfruits Erbsenproteinpulver 85 % versorgt Sie mit 81,7 g Protein pro 100 g Erbseneiweißpulver – mit allen essentiellen Aminosäuren und Arginin. Die 85 % beziehen sich dabei auf die Trockenmasse des Proteinpulvers. Unser reines Erbsenprotein besteht vollständig aus Erbsen, ohne weitere Zutaten oder künstliche Zusatzstoffe. Es ist vegan, laktose- und glutenfrei. Erbsenproteinpulver liefert ein hochwertiges vielseitig verwendbares pflanzliches Eiweiß und hat ein hervorragendes Aminosäureprofil. Für Veganer ist es die Eiweißalternative zu Volleiweiß aus Fisch oder Fleisch, ohne Purin und Cholesterin. Selbst sehr sportliche Veganer können ihren Eiweißbedarf mit diesem Eiweißpulver problemlos decken. Erbsenproteinpulver ist reich an Lysin, weshalb es sich ideal mit Reisprotein kombinieren lässt, um ein höherwertiges Protein zu erhalten. Das Herstellungsverfahren gewährleistet ein gesundes und gut verträgliches Lebensmittel. Mit Erbsenproteinpulver können Sie schnell und einfach Smoothies, Müslis, Süßspeisen und Backwaren anreichern. Außerdem kann das Eiweißpulver als Ei-Ersatz verwendet werden.

Vorteile von Topfruits Erbsenprotein auf einen Blick

- 100 % Erbsenprotein – ohne Aromen, zugesetzte Aminosäuren oder Süßungsmittel
- reich an pflanzlichen Eiweißen, sorgt für ein Sättigungsgefühl
- gut ausgewogenes Aminosäurenprofil
- hoher Gehalt an Lysin und Arginin
- klimabewusste Produktion in der EU

Anwendung von Erbsenproteinpulver

Erbsenprotein eignet sich optimal für die kohlenhydratarme Küche. Sie können es in Getränke (z.B. Smoothies oder einen Shake) einrühren oder damit den Protein Gehalt von Frühstücksbrei oder Pfannkuchen erhöhen. Erbsenproteinpulver ist eine naturbelassene Zutat für Pulvermischungen, vegane Eiscremes oder Desserts. Aufgrund seiner hellen Farbe verändert es im Gegensatz zu anderen Eiweißpulvern nicht die Farbe der Speisen. Natürlich können Sie es auch zum Backen verwenden oder Riegel und Biskuits damit herstellen. Bei Backwaren oder Süßspeisen können Sie max. **10 - 20 % des Getreidemehles durch Erbsenproteinpulver ersetzen**. Auch zum Abbinden von Suppen und Soßen ist das Proteinmehl eine gesunde und glutenfreie Alternative! Ergänzt andere glutenfreie Nahrungsmittel, wie z.B. Buchweizen- oder Süßlupinenmehl. In der veganen Küche eignet sich das Erbsenprotein für die Herstellung von Bratlingen. Durch das Eiweißpulver kann das Ei ersetzt werden und der Bratling hält wunderbar zusammen. Wenn Sie für ein höherwertiges Protein **Erbsenproteinpulver mit Reisprotein mischen** möchten, sollten Sie dabei ein Verhältnis von 7 Teilen Reisprotein zu 3 Teilen Erbsenproteinpulver beachten (Beispiel: 350 g Reisproteinpulver mit 150 g Erbsenprotein).
Rezepttipp für einen veganen Beeren-Proteinshake: Vermischen Sie 2 Esslöffel Erbsenprotein mit 250 ml Mandel- oder Hafermilch. Geben Sie 100 g frische oder gefrorene Beeren dazu und mixen Sie alles gründlich durch. Nach Belieben können Sie den Beeren-Proteinshake noch mit Kokosblütenzucker, Yacon-Sirup oder Xylitol abschmecken.

Rezepttipp: Cremiger Erbsenprotein-Smoothie mit Banane & Mandelmus

Dieser Smoothie liefert hochwertiges pflanzliches Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und gesunde Fette. Das Topfruits Erbsenprotein sorgt für einen hohen Proteingehalt und unterstützt den Erhalt sowie den Aufbau von Muskelmasse. Banane und Mandelmus verleihen dem Smoothie eine natürliche Süße und eine angenehm cremige Konsistenz – ideal als Frühstück, nach dem Sport oder als sättigende Zwischenmahlzeit.

Zutaten (für 1 Portion)



- 300 ml ungesüßter Mandeldrink oder Haferdrink
- 30 g Erbsenprotein
- 1 reife Banane
- 2 EL Mandelmus
- 2 EL feine Haferflocken
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1 TL Ceylon-Zimt
- einige Eiswürfel
- **Optional:** 1 TL Kakaopulver, etwas Vanillepulver oder Matcha

Zubereitung

1. Mandeldrink, Banane, Erbsenprotein, Haferflocken, Mandelmus, Leinsamen und Zimt in einen leistungsstarken Mixer geben.
2. Alles etwa 30 Sekunden fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
3. Nach Belieben Kakaopulver, Vanille oder Matcha ergänzen und nochmals kurz mixen.
4. Den Smoothie in ein großes Glas füllen, Eiswürfel hinzufügen und sofort genießen.

Wissenswertes zum Erbsenproteinpulver

Herstellung des Erbsenproteins

Topfruits hochwertiges Erbsen-Proteinpulver ist ein Erbsenproteinisolat. Es wird durch einen natürlichen Prozess gewonnen. Dabei werden glutenfreie, gelbe Erbsen verwendet. Das geschmacksneutrale und cremefarbige Eiweiß wird in Europa hergestellt.

Erbseneiweiß – maximaler Gewinn für Veganer, Allergiker, Sportler und Senioren

Durch die ideale Zusammensetzung des Erbsenproteins ist es für (angehende) Fitnessfreunde im besonderen Maß geeignet, da es das Wachstum und die Regeneration der Muskeln anregt. **Aufgrund der Nährstofffülle und des hohen Eiweißgehalts ist unser Erbsenprotein eine ausgezeichnete Ergänzung zu einer rein pflanzlichen oder fleischfreien Ernährung.** Speziell für Veganer stellt es eine Eiweißalternative zu Volleiweiß aus Fisch oder Fleisch dar, enthält jedoch weder schädliches Purin noch Cholesterin. Dieser Aspekt kommt einer weiteren Kundengruppe zugute. Denn auch Senioren sollten ihren Eiweißbedarf nicht vernachlässigen. Der tägliche Bedarf an Eiweiß nimmt mit dem Alter nicht ab. Glaubt man auch immer, dass sich mit zunehmenden Lebensjahren der Bedarf an Nährstoffen reduziert, so unterliegt man einem weit verbreiteten Irrglauben! Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt gesunden Senioren eine Eiweißzufuhr von 0,8 g je Kilogramm Körpergewicht. Dies ist genau die gleiche Menge, die jungen Erwachsenen empfohlen wird! Durch verschiedene Krankheiten kann der Eiweißbedarf im Alter sogar auf 1,0 bis 1,25 g je Kilogramm Körpergewicht und Tag ansteigen. Pflanzliches Eiweiß wie das unserer verschiedenen Pflanzenproteine (Reisprotein, Erbseneiweiß, Hanfprotein) hingegen ist für den menschlichen Organismus deutlich leichter zu verwerten, als die tierische Variante. Hierdurch belastet es nicht den Organismus. Zudem werden durch das Fehlen von Purinen und Cholesterin die Stoffwechsel-Erkrankungen wie Gicht etc. nicht begünstigt.

Warum ist das Erbsenprotein nicht für die Rohkosternährung geeignet

Das Erbsen-Eiweißpulver ist kein Rohkostprodukt, da während des Herstellungsverfahrens das Erbsenprotein erhitzt wird, um unerwünschte Bestandteile zu entfernen. Zu diesen zählen unter anderen alpha-Galactoside, Trypsin Inhibitoren und Phytinsäure. Sie können unter anderem die Proteinverfügbarkeit beeinträchtigen oder Blähungen verursachen. Daher die Erhitzung. Generell sollten Hülsenfrüchte aus diesen Gründen nur erhitzt verzehrt werden.

Jetzt Topfruits Erbsenprotein kaufen & pflanzliche Power erleben!

Entdecken Sie ein hochwertiges Pulver, das sich ideal in Ihren Alltag integrieren lässt - für mehr Protein, mehr Vielfalt und echte pflanzliche Qualität. Perfekt für Sportler, Veganer oder alle, die bewusst auf pflanzliche Eiweißquellen setzen. Jetzt bei Topfruits bestellen!

Allgemeine Informationen zu Topfruits Erbsenproteinpulver

Topfruits

Zutaten: 100 % Erbsen.
Lagerung: Luftdicht und trocken lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackungseinheiten: 500 g in einem wiederverschließbaren Behälter und 1000 g im Nachfüllbeutel.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Erbsenproteinpulver 100% natur, 85% Proteingehalt, vielseitig verwendbar"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1730 kj
Brennwert kcal	413 kcal
Fett	9 g
davon gesättigte Fettsäuren	2.1 g
Kohlenhydrate	0.7 g
Ballaststoffe	1.4 g
Eiweiß	82 g
Salz	5 g