Mandeln, Bio kbA, natur, roh und ungeröstet

Süße Bio Mandeln - Rohkost-Qualität - naturbelassen - unselektiert und ungeschält

Alle Mandel-Liebhaber aufgepasst: Unter den Bio Mandeln können sich auch vermehrt Bittermandeln verstecken. Selbst am gleichen Mandelbaum gibt es neben überwiegend süßen Mandeln hin und wieder mal eine bittere Mandel.

Unsere Mandeln aus kontrolliert biologischem Anbau sind naturgetrocknet und 100 % naturbelassen – das heißt weder geröstet noch gesalzen oder konserviert. Die **wertvolle braune Mandelhaut**, welche die Mandel umgibt und schützt, ist bei unseren Bio Mandeln selbstverständlich vorhanden. In der Samenhaut stecken reichlich Mineralien, Spurenelemente und Antioxidantien. Beispielsweise enthalten Mandeln, neben Aprikosenkernen, mit am **meisten natürliches Magnesium** von allen Lebensmitteln. Außerdem enthalten Mandeln Spermidin, welches ein natürlicher Bestandteil unserer Zellen ist und in Teilen von unserem Körper selbst produziert wird. Spermidin aktiviert den Autophagie-Prozess im Körper ähnlich wie das Intervall-Fasten.

Bio Mandeln und Mandelmilch

Vorteile von Bio Mandeln auf einen Blick

- 100 % naturbelassen (unselektiert, ungeröstet & ungesalzen), Anbau in Bioqualität
- für Rohkosternährung geeignet (werden nicht über 40 °C erhitzt)
- reich an pflanzlichem Eiweiß
- reich an ungesättigten Fettsäuren
- liefern Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Verzehrempfehlung von Bio Mandeln roh

Aufgrund ihres Reichtums an Mikronährstoffen eignen sich Mandeln und andere Nüsse besonders für Vegetarier als tägliche Beikost. Wir empfehlen täglich etwa 20 Mandelkerne zu verzehren. Eine Handvoll rohe Bio Mandeln sind ein praktischer und gehaltvoller Snack für Zwischendurch. Mit Bio Mandeln lassen sich zudem Süßspeisen aller Art verfeinern – egal ob Porridge, Müsli, Kuchen oder Muffins. Wer Nüsse nicht so gut verträgt, kann diese auch etwas einweichen und anschließen im Dörrautomaten wieder trocknen. So werden sie besser verträglich. Aus Mandeln kann man übrigens auch ganz einfach frische Mandelmilch herstellen.

Rezept mit Bio Mandeln: Selbstgemachte Mandelmilch

Mandelmilch kann vielseitig verwendet werden. Sie schmeckt wunderbar über Flocken und in Smoothies.

Zutaten:

- 4 Tassen getrocknete, unblanchierte Bio Mandeln (braun), 8 Stunden einweichen
- 6 Tassen Wasser
- 1 TL Zimt
- 1 EL gemahlene Bourbon-Vanille
- 1 Prise Meersalz

Zubereitung:
1. Die eingeweichten Mandeln gut abspülen.
2. Jeweils 2 Tassen der Mandeln mit 3 Tassen Wasser in einem leistungsstarken Mixer pürieren (Personal Blender o. ä.) und die Flüssigkeit abseihen.
3. Weitere Zutaten wie Vanille, Zimt oder Meersalz hinzugeben und nochmal gut durchrühren.
Wenn Sie die Nüsse bereits eingeweicht haben, dauert der ganze Prozess der Milchherstellung nicht länger als 20 Minuten. Bewahren Sie das Nussfleisch in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf, um es für andere Rezepte zu verwenden (es sollte jedoch innerhalb von 1 -2 Tagen gegessen werden). Weitere köstliche Rezepte finden Sie im Reiter ?Rezepte?. Einfach mal reinschauen, es lohnt sich!

Wissenswertes zu Bio Mandeln naturbelassen

Vitalstoffe in Bio Mandeln

Mandeln sind der ideale Mix aus pflanzlichem Eiweiß, Vitamin E sowie den Mineralstoffen Calcium, Magnesium und Kalium. **Bemerkenswert ist der hohe Magnesiumgehalt von Mandeln.** Viele Experten meinen wir nehmen Magnesium hauptsächlich mit den grünen Teilen der Pflanzen zu uns, also beim Verzehr von Gemüse und Salat. Tatsächlich sind Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Nüsse die besten Magnesiumquellen. Der Grund: nur 1-5 % des Magnesiums in der Pflanze dienen der Bildung des grünen Farbstoffs Chlorophyll und sind somit gut bioverfügbar. Der größte Teil des pflanzlichen Magnesiums liegt jedoch in ionischer Form vor oder bildet Komplexe mit energiereichen Molekülen wie ATP, in denen das Magnesium schlecht verfügbar ist. **Genießen Sie daher am besten regelmäßig eine Handvoll Nüsse.** Weitere Informationen zu den Nährstoffen in Mandeln finden Sie in diesem interessanten Artikel "Superfood Nüsse: Welche Nährstoffe in Cashew, Mandel & Co. stecken".

100 % naturbelassene Bio Mandeln kaufen – in bester Qualität

Kaufen Sie immer unblanchierte Mandeln mit der gesunden braunen Haut. In der die Mandeln umgebenden Samenhaut befinden sich die meisten Vitalstoffe. Schält man sie, geht ein Großteil dieser Mikronährstoffe verloren. **Hochwertige Mandelkerne sind ungeröstet und ungesalzen.** Unserer Mandeln werden ohne Hitzeeinwirkung schonend getrocknet. So bleibt die Rohkostqualität erhalten und die Vitalstoffe werden nicht zerstört. Außerdem fügen wir kein Salz hinzu, denn ein hoher Salzverzehr kann zu erhöhtem Blutdruck beitragen. **Wenn Sie Mandeln in Bio Qualität kaufen, können Sie sicher gehen, dass beim Anbau keine Schadstoffe in die Lebensmittel gelangen**. Nüsse aus biologischem Anbau sind frei von Pestiziden, Insektiziden, chemischen Düngern, Gentechnik und Bestrahlung. **Unter den süßen Bio Mandeln können sich immer mal wieder bittere Mandelkerne verstecken. Selbst am gleichen Mandelbaum gibt es neben überwiegend süßen Mandeln hin und wieder mal eine bittere Mandel.** Dieser Anteil an bitteren Mandeln ist bei biologisch erzeugten Mandeln meist etwas höher, als bei der

konventionellen Alternative. Kein Sorge: Die nach Amaretto schmeckende Substanz, das Amygdalin, kommt in vielen Naturprodukten in geringen Mengen vor. Unser Stoffwechsel hat gelernt in Maßen damit umzugehen und diesen Stoff abzubauen. Die dabei entstehenden Abbauprodukte können als positiv betrachtet werden und haben ganz besondere Eigenschaften wie sie etwa auch in Aprikosenkernen gegeben sind. Am besten Sie informieren sich bei Interesse über dieses Thema umfassend im WEB oder in hier im Shop angebotenen Büchern, sie werden dabei einige überraschende Erkenntnisse gewinnen.

Der Unterschied zwischen weißen und braunen Mandeln

Die weißen Mandeln werden durch Blanchieren und Entfernen der braunen Samenhaut gewonnen. Die braune Samenhaut schützt durch die enthaltenen Antioxidantien den Mandelkern und die enthaltenen Öle vor dem Ranzig werden. Ungeschälte Mandeln mit brauner Samenhaut sind viel besser lagerfähig und enthalten reichlich Vitalstoffe, welche in weißen Mandeln nicht mehr vorhanden sind. **Essen Sie nur unblanchierte braune Mandeln – natürlich ungeröstet und ungesalzen.**

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Mandeln

Zutaten: Mandeln, Bio kbA, getrocknet
Lagerung: kühl, trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: 500 g in PP-Beutel, 1 kg im Vakuumbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Mandeln, Bio kbA, natur, roh und ungeröstet"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2519 kj
Brennwert kcal	610 kcal
Fett	54 g
davon gesättigte Fettsäuren	4.1 g
Kohlenhydrate	5.4 g
davon Zucker	3.9 g
Ballaststoffe	14 g
Eiweiß	19 g
Salz	0.01 g