

# Erdmandel extra fein vermahlen (Tigernuts, Chufas), natur, Erdmandelmehl, Erdmandelflocken

## Gemahlene Erdmandeln / Erdmandelmehl / Erdmandelflocken – natur & roh – reich an Ballast- und Mineralstoffen – glutenfrei

**100 % natürliches, fein vermahlene Mehl aus aromatischen rohen Erdmandeln (*Cyperus esculentus Lativum var. Sativus*) – der wohlschmeckende Energiespender!** Die Erdmandel wird auch als Chufa oder Tigernuss bezeichnet. Verzehrt werden die kleinen Wurzelknollen der Pflanze. Erdmandelmehl ist reich an Kohlenhydraten und sättigenden Ballaststoffen, von Natur aus glutenfrei und eignet sich durch seinen süßlichen Geschmack als natürliches Süßungsmittel. Außerdem enthalten Erdmandeln gemahlen ein breites Spektrum an Mineralstoffen und Spurenelementen wie Eisen, Magnesium, Kalium und Phosphor. Erdmandelmehl ist sehr lecker und erinnert geschmacklich an süße Mandeln. Es passt gut zu Backwaren, ins Müsli, in den Frischkornbrei, in Getränke, Shakes und Smoothies sowie zu Eis.

### Vorteile von Topfruits Erdmandelmehl

Erdmandeln and or type unkr

- 100 % naturbelassenes Produkt - nur extra fein vermahlen
- Erdmandelmehl ist für Nussallergiker geeignet
- Quelle für Eisen, Kalium, Magnesium und Phosphor
- verleiht Speisen eine angenehme Süße --> Reduktion von Zucker möglich
- vielseitig verwendbar, z.B. zum Backen, in Smoothies, in Müslis oder Desserts

### Was ist das Besondere an unserem Erdmandelmehl?

Topfruits feines Erdmandelmehl besteht nur aus gemahlene Erdmandeln. Es wird extra fein gemahlen und mehrfach gesiebt, sodass es sehr angenehm zu verwenden ist. Die verwendeten Erdmandeln sind ungeröstet und werden nicht erhitzt, sodass Sie ein natürliches Rohkost-Produkt erhalten. Durch die Rohkostqualität bleibt auch der feine Geschmack der Erdmandeln erhalten. Rohe Tigernüsse haben ein natursüßes, mandelähnliches Aroma. Trotz ihres nussigen Geschmacks sind Erdmandeln keine Nüsse, sondern Gräser. So werden sie auch von Nussallergikern gerne als Mandelersatz verwendet. Zudem liegt in Erdmandeln kein Gluten vor, sodass sie von Menschen mit Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) problemlos verzehrt werden können. Tigernüsse haben einen hohen Gehalt an Ballaststoffen und halten lange satt. Die enthaltenen Ballaststoffe quellen im Darm auf und unterstützen so die Verdauung.

### Verwendungshinweise für rohes Erdmandelmehl

Erdmandelmilch aus Erdmandelmehl

#### **Erdmandeln verleihen Speisen und Getränke eine köstliche und nussige**

**Note, die an frische Mandeln erinnert.** Da Erdmandelmehl bereits vermahlen ist, ist es praktisch und vielseitig einsetzbar. Viele unserer Kunden verwenden Erdmandeln gerne im Frühstück, zum Beispiel als Beigabe in Müsli, Porridge, Breigerichten oder Pfannkuchen. Erdmandelflocken lassen sich auch sehr gut zum Backen von gesunden Snacks verwenden. Durch den hohen Anteil an natürlichen Kohlenhydraten ist das Erdmandelmehl eine ideale Zutat für die Zubereitung von vollwertigen Backwaren wie Energieriegeln, Muffins, Kuchen, Keksen oder Brot. Aber auch Getränke wie Smoothies, Shakes oder ungesüßte Mandelmilch lassen sich mit den Flocken prima süßen. Erdmandelmehl passt übrigens auch sehr gut zu herzhaften Gerichten. Probieren Sie es doch mal im Eintopf oder zu Gemüsegerichten. Wir empfehlen 2 EL Erdmandelmehl pro Tag, um ihren Speiseplan optimal mit wichtigen Ballast- und Mikronährstoffen zu ergänzen.

Erst vor kurzem wurde Erdmandelmehl auch als **natürliche Peelingzutat** entdeckt. Es eignet sich sehr gut zum Entfernen abgestorbener Hautzellen und ist eine gute Basis für Cremes und Seifen. Für Personen mit sensibler Haut, welche keine Chemikalien vertragen, sind gemahlene Erdmandeln ein perfektes Hautreinigungsmittel, da es sich um ein 100 %-iges Naturprodukt handelt.

## Wissenswertes zu Erdmandelmehl und Erdmandeln

### Herkunft von Erdmandeln

Ursprünglich sind Erdmandeln auf dem afrikanischen Kontinent beheimatet. Dort nutzt man die unterirdisch wachsenden Früchte bereits seit Jahrtausenden als Lebensmittel. Archäologische Funde zeigen, dass die Erdmandel bereits im Alten Ägypten verwendet wurde. In Pharaonengräbern fand man Spuren der kleinen braunen Wurzelknollen. Erst vor etwa 1200 Jahren brachten die Araber die Pflanze nach Spanien. **In der Region Valencia werden Erdmandeln als ?Chufa? bezeichnet und für die Herstellung von Erdmandelmilch ("Horchata de chufa") genutzt.** Von dort aus breiteten sich die leckeren Knollen in Süd- und Osteuropa aus und fanden letztendlich ihren Weg bis nach Amerika.

### Botanische Informationen über die Erdmandel

Die Erdmandel (*Cyperus esculentus Lativum var. Sativus*) gehört zu den Zyperngräsern bzw. Sauergrasgewächsen. Botanisch gesehen ist sie mit dem Papyrus verwandt und erinnert optisch an langes Gras. Bei den eigentlichen Erdmandeln handelt es sich um die braunen Wurzelknollen der Pflanzen, die sich als unterirdische Ausläufer bilden. Die Knöllchen haben etwa die Größe von Erbsen, sind rund, runzlig und braun gefärbt. Unter der dunklen Haut befindet sich ein heller Kern, der viele Kohlenhydrate enthält und deshalb angenehm süß schmeckt. **Die Bezeichnung "Erdmandel" lässt sich vom Geschmack der kleinen Knollen ableiten, welcher an süße Mandeln erinnert.** Deshalb handelt es sich bei Tigernüssen – auch wenn der Name es vermuten lässt – nicht um Nüsse.

### Anbau, Ernte und Verarbeitung von Erdmandeln

Die Aussaat von Erdmandeln erfolgt im Frühjahr. Die Tigernuss bevorzugt sandige Böden und ein warmes, trockenes Klima. Die Pflanzen keimen ab Ende April und wachsen bis in den Herbst hinein. Im September beginnt die Erntezeit der Tiger Nut. Diese dauert bis Mitte November an. **Nach der Ernte werden die Erdmandeln entweder als ganze Knöllchen verkauft, zu Erdmandelflocken verarbeitet oder zu feinem Mehl vermahlen.** Unserer Meinung nach ist Erdmandelmehl die praktischste Variante, da sich die Früchte so am besten verwenden lassen.

Example Company

## Jetzt Erdmandelmehl kaufen und die Vielfalt entdecken!

Bereichern Sie Ihre Küche mit unserem hochwertigen Erdmandelmehl und genießen Sie die Vorteile dieses natürlichen Superfoods. Jetzt Erdmandelflocken bestellen und neue Geschmackserlebnisse entdecken!

### Allgemeine Informationen zu Topfruits Erdmandelmehl

**Zutaten:** 100% Erdmandelmehl extra fein vermahlen

**Lagerung:** kühl, trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter

**Verpackung:** Vakuumbbeutel

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Erdmandel extra fein vermahlen (Tigernuts, Chufas), natur, Erdmandelmehl, Erdmandelflocken"

#### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1959 kj
Brennwert kcal	468 kcal
Fett	25 g
davon gesättigte Fettsäuren	5.5 g
Kohlenhydrate	61 g
davon Zucker	19 g
Ballaststoffe	13.0 g
Eiweiß	4.5 g
Salz	0.09 g