

Maronimehl, bio kbA - Esskastanien, getrocknet und gemahlen

Bio Maronimehl, auch Kastanienmehl – extra fein – glutenfreie Mehralternative – basisch & ballaststoffreich

Feines Maronimehl aus Italien in kontrollierter Bioqualität – leicht verdaulich und von Natur aus glutenfrei. Unser Maronimehl basiert ausschließlich auf schonend getrockneten und naturbelassenen Bio-Esskastanien. Die Esskastanie ist ein außerordentlich wertvolles Naturprodukt und die ideale Alternative zu herkömmlichem Mehl. Frisch wie gemahlen sind Maronen reich an wertvollen Ballaststoffen und liefern essentielle Aminosäuren und reichlich Energie für den Tag. Schmeckt natürlich süß und kann als Ersatz für Süße und Süßungsmittel dienen. Einfach über Porridge, Müslis oder in Smoothie geben oder als Backzutat nutzen.

Vorteile des Kastanienmehls auf einen Blick

- perfekt für ein basisches Frühstück
- Maronen aus kontrolliert biologischem Anbau
- sehr reich an wertvollen Ballaststoffen
- liefert Energie & essentielle Aminosäuren
- von Natur aus vegan und glutenfrei
- vielseitig verwendbar

Ganze Maronen für Kastanienmehl

Besonderheit des Kastanienmehls

Früher war Kastanienmehl ein Grundnahrungsmittel für die Bevölkerung der Bergregionen des Mittelmeerraums – heute ist es eine **optimale glutenfreie Alternative für Weizen und Getreideallergiker**. In der Vergangenheit war Maronimehl in den Anbaugebieten sehr weit verbreitet und in vielen Gegenden gar ein Hauptnahrungsmittel. Heute wird es in Südeuropa zu Gnocchi, Pasta, Brot, Polenta und Gebäck verarbeitet. Mehl und Flocken werden in Frühstück-Müslis verwendet.

Gemahlene Maronen liefern reichlich Pflanzeninhaltsstoffe und sind einfach in die gesundheitsbewusste Ernährung zu integrieren. Der Proteinanteil von Esskastanien ist frei von Prolamin und Glutenin (Klebereiweiß). Da der Eiweißanteil relativ gering ist, ist das Maronimehl sehr gut verträglich. Im Vergleich zum Gesamt-Eiweißgehalt haben gemahlene Maroni einen hohen Gehalt an essentiellen Eiweißbausteinen (Aminosäuren). Darüber hinaus enthalten sie wenig Fett, sind aber reich an wertvollen und wichtigen Ballaststoffen. Es enthält alle wichtigen Mineralstoffe und Spurenelemente und wirkt im Körper basisch.

Wissenswertes über Maronen

Bei der Maroni handelt es sich genau gesagt um eine veredelte Weiterzüchtung der Esskastanie. Sie schmecken besonders angenehm, intensiv und dezent süßlich. Die Esskastanie kommt ursprünglich aus dem Kaukasus bzw. Kleinasien. Mittlerweile ist die Kastanienart in ganz Europa verbreitet. Wenn die Früchte im Herbst zwischen September und November reif sind, fallen sie auf den Boden. Ihre Hüllen platzen auf und geben die von einer braunen Schale umhüllten Maronen frei. Anstatt die leckeren Esskastanien selbst zu sammeln, können Sie Zeit sparen und einfach unser hochwertiges & glutenfreies Kastanienmehl kaufen.

Herstellung des Bio Maronimehls - ungeröstete und schonend getrocknete gemahlene Kastanien

Das Maroni-Mehl wird aus getrockneten und geschälten Bio-Kastanien hergestellt. Diese werden zunächst gewaschen, geschält und anschließend möglichst schonend getrocknet. Die Verarbeitungstemperatur (von der Ernte über die Herstellung bis zum Transport) liegt bei maximal 45 °C. Nach der Trocknung werden die ganzen Maronen mehrfach gemahlen. Es werden keine weiteren Zutaten oder Zusätze verwendet – wenn Sie Topfruits Kastanienmehl kaufen, erhalten Sie ein reines Naturprodukt.

Verwendungsmöglichkeiten des Maroni Mehls

Kastanienmehl ist prima geeignet als basenbildende Zutat. Das feine Mehl ist reich an Mikronährstoffen und überzeugt mit seinem feinen, leicht süßlichem Maronen-Geschmack. Unser Bio Maronimehl eignet sich zum Herstellen einer pflanzlichen Maroni-Milch (siehe unter dem Reiter Rezepte), zum Backen von Broten, Brötchen, Kuchen und anderen Backwaren. Zudem schmeckt es:

- im Müsli
- in Süßspeisen und Desserts
- in Protein- und Milchshakes
- im Smoothie

Aufgrund des fehlenden Glutens ist das Kastanienmehl nur in Mischung mit anderem Mehl backfähig. Hierzu können bis zu 20 % des herkömmlichen Mehls ersetzt werden.

Leckere Rezepte mit Maronimehl

Basentrunk mit Maronimehl

Zutaten und Zubereitung

- 1-2 Esslöffel Maroni / Kastanienmehl mit ca. 300 ml reinem Wasser (eventuell auch Osmosewasser) mixen.
- Mit einer Prise Ingwer, Zimt oder Vanille verfeinern und zum Süßen eine entsteinte Medjool Dattel dazu geben.

Lecker und gesund.

Schauen Sie auch unter dem Reiter Rezepte - hier finden Sie weitere tolle und gesunde Ideen was Sie mit Kastanien Mehl zaubern können.

Allgemeine Hinweise zum Bio-Kastanienmehl

Zutaten: 100 % Esskastanien* - *aus kontrolliert biologischem Anbau

Inhalt: Wahlweise 500 g oder 1 kg.

Lagerung: Bitte trocken lagern und vor Hitze schützen.

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Maronimehl, bio kbA - Esskastanien, getrocknet und gemahlen"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1671 kj
Brennwert kcal	399 kcal
Fett	3.6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.7 g
Kohlenhydrate	79.2 g
davon Zucker	15.4 g
Ballaststoffe	13.8 g
Eiweiß	5.6 g
Salz	0.050 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte unterliegen natürlichen Schwankungen.