

Süsslupinenmehl, bio kbA, proteinreich - Eiersatz

Bio Süßlupinenmehl – reich an pflanzlichem Eiweiß – ballaststoffreich & vegan

Unser 100 % natürliches Süßlupinenmehl wird aus fein gemahlene und gerösteten Bio Süßlupinen hergestellt. **Süßlupinenmehl ist durch seinen hohen Eiweißgehalt von ca. 40 % eine hervorragende pflanzliche Proteinquelle.** Lupineneiweiß zeichnet sich durch eine besonders hohe Wertigkeit aus. Im Gegensatz zu Soja sind Süßlupinen besser verträglich, enthalten mehr Ballaststoffe und weniger Fett. Deshalb sind sie bei Vegetariern und Veganern ebenso beliebt wie bei Sportlern. Topfruits Bio Süßlupinenmehl ist leicht getoastet, fein gemahlen und praktisch anwendbar in der Veggie-Küche, für Bratlinge und Burger. Es lässt sich auch ideal als Eiersatz verwenden, indem man 15g des Mehls mit 45ml Wasser/(Pflanzen-)Milch vermischt. Süßlupinenmehl kaufen lohnt sich :)

Die Vorteile von Lupinenmehl im Überblick

ganze Lupinen type unknown

- 100 % natürliches Süßlupinenmehl, leicht getoastet, ohne Zusatzstoffe
- reich an pflanzlichem Eiweiß mit hoher Wertigkeit
- mit allen 8 essentiellen Aminosäuren
- aus Bioanbau nach EU-Richtlinien
- ballaststoffreich
- verträglicher als Soja
- vielseitig verwendbar, als Backzutat und Ei-Ersatz
- optimal für Veganer und Sportler

Süßlupinen sind reich an hochwertigem, pflanzlichem Eiweiß

Immer mehr Konsumenten suchen nach fleischlosen Eiweißalternativen, um sich gesünder und pflanzenbasiert zu ernähren. Im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten zeichnen sich Süßlupinen und das daraus gewonnene Süß Lupinenmehl durch einen besonders hohen Proteingehalt aus. Beide Produkte sind deshalb optimale, leicht verdauliche Eiweißlieferanten für Vegetarier, Flexitarier und Sportler. Deshalb stellen Süßlupinen eine heimische Konkurrenz für die Sojabohne dar: Sie haben etwa denselben Proteingehalt, aber deutlich weniger Fett und mehr Ballaststoffe. **Da Lupinensamen Proteine zu einem großen Teil aus den essentiellen Aminosäuren Lysin, Methionin und Tryptophan bestehen, haben sie eine sehr hohe Wertigkeit.** Zudem sind Lupinen oder Lebensmittel aus der Lupine besser verdaulich als Alternativen aus Soja. Im Gegensatz zu Soja sind Süßlupinen frei von Purinen und führen deshalb nicht zu Problemen bei Gicht, Rheuma oder hohem Harnsäurespiegel. So handelt es sich bei der Süß Lupine um eine ehrliche, gesunde und vor allem leckere Eiweißquelle.

Weitere Informationen über die Süßlupine

Wie alle Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Bohnen, etc.) gehört die blaue Süßlupine (*Lupinus angustifolius*) zu den Schmetterlingsblütlern. In der älteren Literatur wird sie auch als Platterbse oder deutsche Kichererbse bezeichnet. Sie ist nicht mit der an Straßenrand wachsenden Bitter Lupine zu vergleichen, sondern wird seit Beginn des letzten Jahrhunderts ohne Gentechnik gezüchtet. Mit der Zeit geriet die wertvolle Lupine jedoch in Vergessenheit - die Wiederentdeckung erfolgte erst etwa 70 Jahre später. Mit steigender Beliebtheit zog sie in den Bio-Lebensmittelhandel ein. **Weil das Eiweiß der Süßlupine Ähnlichkeiten mit dem Milcheiweiß aufweist, eignet sie sich sehr gut zur Herstellung von alternativen Molkereiprodukten.** Beispielsweise gibt es heute Lupinen-Milch, Lupinen-Joghurt, Lupinen-Frischkäse und Lupinen-Fleischersatz.

Anbau, Ernte und Verarbeitung der verwendeten Süßlupinen

Bei der blauen Süßlupine handelt es sich um ein anspruchsloses und nachhaltiges Produkt. Als pflanzliche Alternative zu tierischem Protein kann sie maßgeblich dazu beitragen, die wachsende Weltbevölkerung mit hochwertigem pflanzlichem Eiweiß zu versorgen. Außerdem trägt die tief verwurzelte Pflanze als Stickstoffsammler zur Verbesserung der Bodenqualität bei und dient als wichtiger Bestandteil der Fruchtfolge. Die Erntereife erreichen blaue Süßlupinen zwischen Ende August und Anfang September. Nach der Ernte werden die Samen zunächst gedroschen und anschließend gründlich gereinigt und getrocknet. **Unser Süßlupinenmehl wird aus der ganzen Süßlupine hergestellt.** Diese werden leicht getoastet und anschließend zu feinem Mehl mit Pulver ähnlicher Konsistenz verarbeitet. Das Ergebnis ist ein 100 % natürliches, ehrliches und hochwertiges Produkt.

Verzehrempfehlung für unser Süßlupinenmehl bio

Unser Süßlupinenmehl ist leicht getoastet und daher sofort verzehrbereit. Wo immer möglich ist es unser Ziel, Produkte anzubieten, die möglichst keinen hohen Temperaturen ausgesetzt werden. Es gibt jedoch Produkte, die als Rohkost nicht geeignet sind. So zum Beispiel Produkte aus Soja oder auch Lupinen. Diese Pflanzen enthalten Stoffe, die schwer verdaulich sind. Es muss eine gewisse Erhitzung erfolgen, um diese Stoffe abzubauen, sodass Hülsenfrüchte für den Menschen überhaupt erst verträglich werden. Süß Lupinenmehl hat einen leicht nussigen Geschmack und wird **gerne in der vegetarischen und veganen Küche verwendet**, unter anderem in Bratlingen, Burgern oder Müsli. Auch zum Backen ist das feine Mehl sehr gut geeignet. So können Sie mit unserem Bio Süßlupinenmehl als Zutat ganz einfach Ihre Backwaren aufwerten. Da Süßlupinen eine emulgierende Wirkung haben, verbessern sie beim Teig die Fähigkeit zur Wasserbindung, Stabilität und Frische. So kann unser Süßlupinenmehl beim Backen auch als Ei-Ersatz verwendet werden. Außerdem können Sie mit unserem Lupinenprotein Suppen und Soßen andicken oder einen Proteinshake herstellen. Ein Rezept für einen fruchtigen Lupinen-Proteinshake ist in dem Reiter Rezepte zu finden.

Allgemeine Informationen zum Topfruits Bio Süßlupinenmehl

Zutaten: Lupinenmehl aus kontrolliert biologischem Anbau
Lagerung: Lichtgeschützt, kühl und trocken lagern.

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Süsslupinenmehl, bio kbA, proteinreich - Eiersatz"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1399 kj
Brennwert kcal	335 kcal
Fett	7.0 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.5 g
Kohlenhydrate	13.0 g
davon Zucker	3.0 g
Ballaststoffe	32.0 g
Eiweiß	39.0 g
Salz	0.04 g