# Sonnenblumenkerne, ganz, geschält, aus Bio Anbau - kbA - "keimfähig"

# Bio Sonnenblumenkerne – Premium-Qualität aus kontrolliert biologischem Anbau – schöne ausgereifte und geschälte Kerne

**Unsere Sonnenblumenkerne haben beste Bio- und Rohkostqualität und sind sehr gut keimfähig.** Sie überzeugen durch ihre naturbelassene Qualität, ihren mild-nussigen Geschmack und ihre vielseitige Verwendbarkeit in der täglichen Küche. Bio Sonnenblumenkerne sind von Natur aus gute Lieferanten für ungesättigte Fettsäuren, insbesondere Linolsäure, die zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels beiträgt. Sie sind reich an Mineralien wie Magnesium und Phosphor und enthalten wertvolles hochwertiges pflanzliches Eiweiß, das für den Erhalt und Aufbau von Muskelmasse wichtig ist - besonders interessant für aktive Menschen, Sportler und Vegetarier. Unsere Sonnenblumenkerne sind roh, ungeröstet, ungesalzen und keimfähig – damit bleiben alle wertvollen Vitalstoffe vollständig erhalten. Sie eignen sich sowohl für den sofortigen Verzehr als Snack oder Topping, als Zutat für selbstgebackenes Brot oder in Aufstrichen, in Müsli und Frühstückbrei als auch für die Anzucht frischer, enzymreicher Sprossen. Bio Sonnenblumenkerne sind ein echtes Multitalent für alle, die sich natürlich und gesund ernähren möchten.

### Vorteile von Topfruits Bio Sonnenblumenkernen auf einen Blick

- **100 % naturbelassen:** unbehandelte Sonnenblumenkerne, ohne Zusätze, ungesalzen und ungeröstet
- **Premium-Qualität:** sorgfältig von der Schale befreit & geschält
- **Bio- & Rohkostqualität:** aus kontrolliert biologischem Anbau & schonend verarbeitet, um die natürlichen Vitalstoffe zu bewahren
- **Mild-nussiger Geschmack:** knackig, frisch und aromatisch
- **Keimfähig:** Ideal für die Sprossenzucht – für frische, vitalstoffreiche Keimlinge

### Was ist das Besondere an unseren Bio Sonnenblumenkernen?

**Im Gegensatz zu billigen Sonnenblumenkernen aus dem Supermarkt sind unsere Kerne von höchster Qualität.** Sie wurden nach streng kontrollierten Bio-Richtlinien angebaut und weder erhitzt noch geröstet. Unsere Sonnenblumenkerne sind geschält und deshalb sofort bereit für den Verzehr. Die Kerne haben einen Fettanteil von fast 50 %. Hierbei handelt es sich jedoch um ungesättigte Fettsäuren, deren große Bedeutung für unseren Organismus dem gesundheitsbewussten Verbraucher bewusst ist. Im Gegensatz zu gesättigten Fettsäuren und Transfetten wird durch ungesättigte Fettsäuren kein schädliches LDL-Cholesterin produziert.

## Verwendungshinweise für Topfruits Bio Sonnenblumenkerne

### Bio Sonnenblumenkerne: Der gesunde Allrounder für Ihre Küche

**Sonnenblumenkerne geschält sind pur ein beliebter Snack und machen sich sehr gut in Nusskern- und Trockenfruchtmischungen.** Auch in der kalten Küche finden sie vielseitige Verwendung. Zum Beispiel passen sie sehr gut ins Müsli oder den Frischkornbrei. Sonnenblumen-Kerne eignen sich auch für die Verfeinerung von Bratlingen oder als leckere Beigabe in den Salat. Auch selbstgemachtem Brotteig verleihen sie eine knackige Note für leckere, gehaltvolle und aromatische Vollkornbrote. Wenn Sie die Kerne leicht anrösten wollen, um das beliebte Röstaroma zu erhalten, empfehlen wir Ihnen das Anrösten in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett. Übrigens können Sie Sonnenblumenkerne auch problemlos keimen. Beachten Sie dafür unsere Keimanleitung weiter unten.

### Bio Sonnenblumenkerne keimen – so geht?s

Image not found or type unknown
sonnenblumenkerne-bio-keimlinge-tag7

**Auch geschälte Sonnenblumenkerne eignen sich hervorragend zum Keimen.** Zum Keimen benötigen sie ein Keimglas und gefiltertes Wasser. Wichtig zu beachten ist, dass Sonnenblumenkerne am liebsten im Dunkeln keimen. Wenn sie folgende Schritte durchführen, gelingt Ihnen das Keimen bestimmt:
1. Das Keimglas zu einem Viertel mit Sonnenblumenkernen füllen
2. Die Kerne nun 6 bis 8 Stunden in Wasser einweichen.
3. Das Einweichwasser abgießen, die Kerne mit frischem Wasser spülen und abtropfen lassen.
4. Wichtig: Sonnenblumenkerne sollten alle 12 Stunden mit frischem Wasser gespült werden.
5. Nach 1 bis 3 Tagen sind die Keimlinge bereit für den Verzehr.

### Wie ziehe ich Sonnenblumengrün?

**Unser Bio Sonnenblumenkerne lassen sich nicht nur prima keimen, sondern auch als Grünkraut ziehen.** Für die Aufzucht von Sonnenblumen "Microgreens" eignet sich am besten der Siebeinsatz eines Keimglases. Weichen Sie die Sonnenblumenkerne vor dem Keimen in Wasser ein. Sobald sie deutlich aufgequollen sind, geben Sie diese in ein Sieb. Achten Sie darauf, dass die Samen nicht zu dicht aufeinander liegen. Den Siebeinsatz stellen Sie anschließend in einen Teller oder eine flache Schale. Gießen Sie so wenig Wasser in das Gefäß, dass die Keimlinge das Wasser berühren, jedoch nicht unter Wasser stehen. Wenn sich an den Bio Sonnenblumenkernen die ersten Wurzeln bilden, sollte das Wasser nur noch diese bedecken. Für maximalen Sonnenblumenkern-Keimerfolg verwenden Sie jeden Tag frisches Wasser. Achten Sie außerdem darauf, immer sauber zu arbeiten und nicht zu viel Wasser zu verwenden (ansonsten droht Schimmelbildung).

## Wissenswertes über Bio Sonnenblumenkerne

### Sonnenblumenkerne enthalten neben weiteren Vitaminen und Mineralstoffen

- hochwertiges pflanzliches Eiweiß
- Phosphor und Magnesium

Magnesium trägt zur Aufrechterhaltung folgender normaler Funktionen bei bzw. leistet seine Unterstützung:

- Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

- Muskelfunktion
- Energiestoffwechsel
- Funktion des Nervensystems
- zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne
- wichtig bei der Eiweißsynthese

## Botanische Infos zur Sonnenblume

Bio-Sonnenblumenkerne-kaufen-direkt-von-der-Sonnenblume

Die Sonnenblume (*Helianthus annuus*) ist eine auffällige Pflanze, die bis zu 2 oder 3 Meter hoch wachsen kann. Nicht zu übersehen ist sie nicht nur wegen ihrer stattlichen Größe, sondern auch aufgrund ihrer leuchtend gelben Blütenkrone. In der Mitte befinden sich die dunklen Sonnenblumenkerne. Sonnenblumen werden einjährig kultiviert und blühen von Juni bis in den frühen Herbst (September) hinein. Sie sind lichtabhängig, weswegen sich die ?Köpfe? bzw. Blütenkränze immer mit dem Sonnenstand drehen. Ursprünglich sind Sonnenblumen in Nord- und Mittelamerika beheimatet. Besonders in Kanada und den USA trifft man sie sehr häufig an, aber sie gilt auch in Mexiko als heimisch. Die nordamerikanischen Ureinwohner nutzen die Pflanze bereits vor der Kultivierung von Mais und Kürbis als wichtige Nahrungsquelle. Es gibt Nachweise, dass Sonnenblumensamen im Jahr 1552 erstmals von Amerika nach Europa transportiert wurden. Altertümliche Namen für Sonnenblumen sind ?Groß Indianisch Sonnenblum? und ?Flos Solis Peruvianus?. Der botanische Name für Sonnenblumen leitet sich vom griechischen Sonnengott Helios ab.

## Anbau, Ernte und Verarbeitung unserer Sonnenblumenkerne

**Unsere Sonnenblumenkerne haben Bioqualität und werden für die praktische Verwendung geschält.** Sonnenblumen benötigen nährstoffreiche Böden, um zu gedeihen und große, aromatische Kerne auszubilden. Zudem haben sie einen hohen Wasserbedarf und brauchen eine durchschnittliche Temperatur von 14 °C. Sonnenblumenkerne werden erst geerntet, wenn die Pflanzen vertrocknet sind und die Kerne selbst nur noch eine Feuchte von 12 – 18 % haben. Bei den durch uns angebotenen Bio-Sonnenblumenkernen handelt es sich um ein hochwertiges und naturreines Produkt. Nach der Ernte werden sie nicht verarbeitet, sondern kommen direkt roh in den Verkauf. Einzig die gestreifte Schale wird entfernt, damit Ihrem Genuss nichts mehr im Wege steht. Mit unseren biologischen Sonnenblumenkernen kaufen Sie ein echtes Naturprodukt.

## Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Sonnenblumenkerne geschält

**Zutaten**: ganze Sonnenblumenkerne aus Bio-Anbau
**Lagerung**: kühl, trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
**Verpackung**: 500 g im PP-Beutel, 1 kg im Vakuumbeutel

Zum Produkt

## Nährwertangaben zum Produkt "Sonnenblumenkerne, ganz, geschält, aus Bio Anbau - kbA - "keimfähig""

**Unzubereitet pro 100 g**

| | |
|---|---|
| Brennwert kj | 2405 kj |
| Brennwert kcal | 574 kcal |
| Fett | 49 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 5.7 g |
| Kohlenhydrate | 12 g |
| davon Zucker | 0.25 g |
| Ballaststoffe | 6.3 g |
| Eiweiß | 22 g |
| Salz | 0.05 g |