Kichererbsenmehl, fein vermahlen, Bio kba, Rohkost, ungeröstet

Bio Kichererbsenmehl – aus biologisch angebauten Kichererbsen – ungeröstet & naturbelassen – vegan

Unser naturreines Premium Bio Kichererbsenmehl wird aus ganzen, getrockneten Bio Kichererbsen hergestellt. Die Hülsenfrüchte werden ungeröstet vermahlen, sodass ein Mehl in Rohkostqualität entsteht. Wie die frischen Samen ist auch das daraus gewonnene Mehl reich an pflanzlichen Proteinen und Ballaststoffen. Gemahlene Kichererbsen sind besonders praktisch, da man sich das Einweichen und Mahlen oder Mixen sparen kann. Das feine, zart-gelbe Kichererbsenmehl zeichnet sich durch seinen angenehmen, nussigen Geschmack aus. Es eignet sich sowohl für herzhafte Gerichte wie Hummus, Falafel, Brot und Pfannkuchen als auch für süße Gerichte und Backwaren. Zudem lassen sich mit Kichererbsenmehl Soßen oder Suppen mit einer Extraportion wichtiger Ballaststoffe andicken. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Wichtig: Wie alle Hülsenfrüchte sollten Kichererbsen grundsätzlich nicht roh verzehrt werden, da sie im rohen Zustand Substanzen wie z.B. Lektin oder Phasin enthalten. Diese können je nach verzehrter Menge Verdauungsbeschwerden auslösen. Durch Braten, Kochen oder Backen wird das Kichererbsenmehl jedoch ausreichend erhitzt und alle gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffe zerstört.

Vorteile von Topfruits gemahlenen Kichererbsen auf einen Blick

- 100 % naturbelassenes Kichererbsenmehl aus ganzen, rohen Kichererbsen, ohne Zusatzstoffe
- aus kontrolliert biologischem Anbau in Europa
- reich an wertvollem pflanzlichen Eiweiß
- hoher Gehalt an Ballaststoffen
- extra feine Vermahlung
- ohne Zusatzstoffe oder Konservierungsstoffe
- vielseitig verwendbar - ideal für Falafel, Pfannkuchen, Brot und mehr

Besonderheiten des Bio Kichererbsenmehls

Kichererbsen für Kichererbsenmehl

Unser biologisches Kichererbsenmehl ergänzt eine gesundheitsbewusste Ernährung mit hochwertigen, pflanzlichen Eiweißen und Ballaststoffen. Der hohe Proteingehalt hält lange satt und bietet unserem Körper ein breites Spektrum an essentiellen Aminosäuren. Diese sind wichtig für den Muskelaufbau, die Synthese von Enzymen, Hormonen und Immunzellen. Kichererbsen gemahlen sorgen für eine optimale Proteinaufnahme ohne tierische Proteine. Die Bioverfügbarkeit pflanzlicher Eiweiße ist deutlich besser als die von tierischen. Übrigens nehmen die meisten Bewohner der westlichen Welt eher zu viel Protein zu sich, als zu wenig. Sie sollten daher nicht die Menge ihrer Proteinzufuhr erhöhen, sondern stattdessen höherwertige Aminosäuren aus Hülsenfrüchten aufnehmen. Wenn Sie Topfruits Bio Kichererbsenmehl kaufen, erhalten Sie ein hochwertiges und naturreines Produkt bester Qualität für die sinnvolle Proteinversorgung.

Wissenswertes zu Kichererbsen

Die Kichererbse ist eine der beliebtesten und bekanntesten Hülsenfrüchte, besonders praktisch als Kichererbsenmehl. Die Kichererbse (*Cicer arietinum*) gehört zu den Schmetterlingsblütlern unter den Hülsenfrüchten. Entgegen der gängigen Annahme ist sie nicht mit der Erbse verwandt. In den Schoten sitzen die Samen, die rundlich bis ovalen gelb-braunen Kichererbsen. Andere geläufige Bezeichnungen sind Felderbse, Echte Kicher, Venuskicher oder Römische Kicher. Ursprünglich stammen Kichererbsen aus dem vorderen Orient (z.B. Türkei, Pakistan und Indien). Von dort aus verbreitete sie sich im Laufe der Zeit auch nach Europa und Deutschland. Ganze Kichererbsen und Kichererbsenmehl werden gerne in orientalischen oder mediterranen Gerichten verwendet. Dazu gehören zum Beispiel Hummus (ein Püree aus gerösteten Kichererbsen) oder Falafel (traditionelle, gebackene Bällchen aus Kichererbsenmehl). In Indien werden Kichererbsen gerne als Zutat in Curries verwendet und sind eine wichtige Zutat im indischen ?Dahl?. Oder auch Koshari, das ägyptische Nationalgericht, was in Ägypten als gesundes Fast Food gegessen wird.

Anbau, Ernte & Verarbeitung – von der Kichererbse zum Kichererbsenmehl

Die für unser Kichererbsenmehl verwendeten Kichererbsen stammen aus kontrolliert biologischem Anbau in Italien und unterliegen bei der Zertifizierung strengen EU-Qualitätsmaßnahmen. Vom Keimen bis zum Erntezeitpunkt der Früchte benötigen die Kichererbsen etwa 8 bis 12 Wochen. Beim Ernten gibt es zwei verschiedene Varianten: Entweder frisch oder getrocknet. Wenn die Hülsenfrüchte frisch geerntet werden sollen, pflückt man die Schoten grün und unreif. Wenn die Kichererbsen getrocknet geerntet werden sollen, wartet man bis die Pflanze verwelkt ist. Die Hülsenfrüchte werden dann gelagert um noch weiter einzutrocknen. Sobald die maximale Trocknung erreicht ist, platzen die Schoten von alleine auf und die Kichererbsen fallen heraus. Nun werden die Samen schonend zu Kichererbsenmehl verarbeitet. Unser rohes Bio-Kichererbsenmehl wird ohne Hitze fein vermahlen. Es finden keine künstlichen Zusätze oder weitere Zutaten Verwendung – bei uns können Sie 100 % Kichererbsenmehl kaufen!

Verwendungshinweise für Kichererbsenmehl

Hummus aus Kichererbsenmehl

Kichererbsenmehl ist eine tolle Grundzutat für verschiedene orientalische & mediterrane Gerichte. Kochen mit Kichererbsenmehl ist sehr simpel. Beachten Sie lediglich, dass man es nicht roh essen kann und es vor dem Verzehr immer rösten, kochen oder erhitzen sollte. Gemahlene Kichererbsen schmecken lecker als Hummus, für Falafel oder Laddu, in Eintöpfen oder Curries, zu Fleisch- und Gemüsegerichten oder als Suppeneinlage. Auch Tofu können Sie mit unserem Kichererbsenmehl selbst herstellen. Ein Rezept hierfür finden Sie unter dem Reiter "Rezepte". Mit Kichererbsenmehl lassen sich auch Soßen verfeinern und binden. Zwar ersetzt es herkömmliches Weizenmehl nicht gänzlich, aber man kann es zu einem gewissen Anteil in Teigen verwenden. Kichererbsen gemahlen finden auch in süßen Speisen Verwendung, z.B. als Basis für Keksteig.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Kichererbsenmehl

Zutaten: 100 % Kichererbsen*, gemahlen - **aus kontrolliert biologischem Anbau*
Lagerung: kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter
Verpackung: Vakuumbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Kichererbsenmehl, fein vermahlen, Bio kba, Rohkost, ungeröstet"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1412 kj
Brennwert kcal	336 kcal
Fett	5.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.9 g
Kohlenhydrate	44.3 g
davon Zucker	2.4 g
Ballaststoffe	15.5 g
Eiweiß	18.6 g
Salz	0.010 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte unterliegen natürlichen Schwankungen.