Mandeln, natur, extra groß und knackig - Spitzenqualität und ganz frisch

Süße braune Mandeln – naturbelassen und ungeröstet – große, knackige Kerne

Topfruits naturbelassene Mandeln überzeugen durch ihre beeindruckende Größe und ihren intensiv-süßen Mandelgeschmack. Sie sind naturgetrocknet, ungeröstet, nicht blanchiert und immer knackig. Unblanchierte, sogenannte braune Mandeln sind besonders gehaltvoll und lange haltbar. **Mandeln enthalten mehr natürliches Magnesium als viele andere Lebensmittel.** Dazu andere Mineralien, Spurenelemente und Antioxidantien auch aus der braunen Samenhaut, welche den Mandelkern umgibt und schützt. **Essen Sie 20 Mandelkerne am Tag und Sie sind mit vielen Makro- und Mikronährstoffen versorgt, die in der normalen westlichen Ernährung oft Mangelware sind.** Bevorzugen Sie Mandeln naturbelassen und mit der braunen Samenhaut. Blanchierte und gehäutete (weiße) oder geröstete und gesalzene Mandeln verlieren einen Großteil von ihrem Wert für unsere Gesundheit. Als echte Allrounder in der gesundheitsbewussten Küche liefern naturbelassene Mandeln zudem wertvolle ungesättigte Fettsäuren, pflanzliches Protein und Ballaststoffe. Ob pur als energiereicher Snack für zwischendurch, grob gehackt im morgendlichen Müsli oder als Basis für selbstgemachte Mandelmilch – die ungeschälten Kerne sind vielseitig einsetzbar und ein Muss für jeden Vorratsschrank.

Vorteile von Topfruits Mandeln naturbelassen auf einen Blick

naturbelassene-mandeln-lose

- **100 % Natur:** Ungeschält, ungeröstet und ungesalzen für den vollen Vitalstoffgehalt.
- **Premium-Größe:** Besonders große, handverlesene Kerne mit hervorragendem Biss.
- **Mit wertvollen Vitalstoffen:** hoher Gehalt an Vitamin B1 (Thiamin), Vitamin B2 (Riboflavin) und Vitamin E, Quelle für Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium, Zink und Phosphor
- **Vielseitig & Vegan:** Perfekt für die pflanzliche Ernährung, glutenfrei und ballaststoffreich.

Was macht unsere großen Mandeln naturbelassen so besonders?

Bei Topfruits legen wir Wert auf Frische und Reinheit. Unsere Mandeln stammen aus sorgfältig ausgewählten Anbaugebieten und werden unter strengen Qualitätskontrollen verarbeitet. Da die Kerne ungeschält bleiben, bleibt die wertvolle braune Samenhaut erhalten, in der sich ein Großteil der sekundären Pflanzenstoffe befindet. Die schonende Lagerung und Abfüllung in Deutschland garantieren, dass das feine Aroma und die knackige Textur bis bei Ihnen zu Hause erhalten bleiben.

Wie werden naturbelassene Mandeln verwendet?

Naturbelassene Mandeln bieten zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten. Große Mandeln eignen sich als leckerer Snack für zwischendurch. Sie können pur geknabbert werden, zusammen mit Trockenfrüchten neue Energie liefern oder das Müsli aufpeppen. Aus Mandeln kann man übrigens auch Mandelmus, Mandelmilch, Marzipan oder veganen Käse herstellen. Probieren Sie doch mal eins unserer Rezepte aus! Mit einem einfachen Trick können Sie auch die Haut der Mandeln ganz einfach entfernen: Dafür die Mandeln einfach 3-5 Minuten in heißen Wasserdampf geben und anschließend die Mandeln vorsichtig aus der Haut drücken. Sollte die Haut noch etwas zu sehr an den Mandeln haften, kann sie mithilfe einer weichen Bürste entfernt werden.

Rezept-Tipp mit großen Mandeln: Selbstgemachte Mandelmilch

Mandeln natur für Mandelmilch

Zutaten:

- 4 Tassen Mandeln naturbelassen, 8 Stunden eingeweicht
- 6 Tassen Wasser
- 1 TL Zimt
- 1 EL gemahlene Bourbon-Vanille
- 1 Prise Salz

Zubereitung:
Die eingeweichten Mandeln gut abspülen. Jeweils 2 Tassen der Mandeln mit 3 Tassen Wasser in einem leistungsstarken Mixer pürieren (Personal Blender o. ä.) und dann die Flüssigkeit abseihen. Bewahren Sie das Nussfleisch in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf, um es für andere Rezepte zu verwenden (es sollte jedoch innerhalb von 1 -2 Tagen gegessen werden). Mixen Sie die Nussmilch mit Vanille, Zimt und Meersalz. Wenn Sie die Nüsse bereits eingeweicht haben, dauert der ganze Prozess der Milchherstellung nicht länger als 20 Minuten. Weitere leckere Rezepte finden Sie im Register Rezepte.

Wissenswertes über große Mandel naturbelassen

Topfruits

Naturbelassene Mandeln: eine Top-Ergänzung für die tägliche Ernährung

Mandeln sind zuverlässige Proteinlieferanten: 100 g Mandeln enthalten ca. 20 g Eiweiß. Proteine dienen unserem Körper als Baustoffe. Sie werden für den Muskelaufbau, aber auch für die Bildung von Hormonen und Enzymen benötigt. Naturbelassene Mandeln sind daher ein toller Snack für Kinder im Wachstum und Sportler.
Mandeln sorgen für anhaltende Sättigung: Das liegt an der Kombination aus Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und dem hohen Eiweißgehalt. Außerdem liegt in den Nüssen die Aminosäure Tryptophan vor, eine Vorstufe von Serotonin. Diese beugt Heißhunger vor – und macht sogar glücklich. So können naturbelassene Mandeln auch beim Abnehmen helfen.
Schlau dank Mandeln: Die Inhaltsstoffe der Mandel sind gut fürs Gehirn, sie fördern die Konzentration und stärken das Gedächtnis. Verantwortlich dafür ist ihr hoher Gehalt an gesunden Omega-3-Fettsäuren. Das enthaltene Vitamin E verbessert den Sauerstofftransport ins Gehirn.
Mandeln sind eine gute Magnesiumquelle. Viele meinen, wir nehmen Magnesium hauptsächlich mit den grünen Teilen der Pflanzen zu uns, also vor allem, wenn wir viel Gemüse und Salate essen. **Tatsächlich nehmen wir Magnesium hauptsächlich mit Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Nüssen und den Kernen von Steinfrüchten** zu uns. Also mit Getreide, Kakao, Mandeln oder Erdnüssen, Hülsenfrüchten, mit einigen Früchten wie Datteln und getrockneten Feigen.
Mandeln enthalten Spermidin. Spermidin ist ein natürlicher Bestandteil unserer Zellen und wird in Teilen von unserem Körper selbst produziert. Es aktiviert den Autophagie-Prozess im Körper, ähnlich wie das Intervall-Fasten. Weitere Informationen zu den Nährstoffen in Mandeln finden Sie in diesem interessanten Artikel "Superfood Nüsse: Welche Nährstoffe in Cashew, Mandel & Co. stecken".

Herkunft und Anbau der Topfruits süßen Mandeln

Bereits in der Antike galten Mandeln als Multitalente. Sie wurden sowohl in der Gastronomie als auch in der Medizin und im Kosmetikbereich verwendet. Laut der griechischen Sage ließ die Göttin Kybele aus einem Blutstropfen einen Mandelbaum wachsen. Die Römer brachten schließlich die Mandel nach Deutschland, indem sie hier Mandelbäume ansiedelten.

Unsere Topfruits Mandeln kommen aus Australien. Mandeln sind keine "echten" Nüsse, sondern zählen – genau wie Pfirsiche und Aprikosen – zu den Steinfrüchten. Nach der Ernte werden die Mandeln aus den Früchten entfernt und in ihrer Steinschale auf ca. 7 % Restfeuchte schonend getrocknet. Erst, wenn nach Entfernen der harten Steinschale um die Mandeln, sind sie bereit für den Verkauf. Übrigens: **Achten Sie beim Mandeln kaufen darauf, dass diese noch von der braunen Samenhaut umhüllt sind.** Durch das Blanchieren werden die Mandeln schlechter lagerfähig und sie verlieren einen Teil ihrer natürlichen Vitalstoffe.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Mandeln naturbelassen

Zutaten: Mandeln natur
Lagerung: kühl, trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: PP-Beutel

Leckere Rezepte mit Mandeln naturbelassen von Topfruits

Veganer Feta-Käse mit naturbelassenen Mandeln

Zutaten:

- 100 g Mandeln natur
- 3 EL Olivenöl
- ½ Zitrone
- Knoblauchzehe
- 1 TL Kristallsalz
- 100 ml Wasser
- 2 TL Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

Mandeln über Nacht in Wasser einweichen. Anschließend abschütten und schälen. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Danach die Mandeln zusammen mit den anderen Zutaten bis auf die Kräuter in einen Mixer geben und pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Anschließend die Kräuter dazugeben. Aus der Masse eine Kugel formen und mithilfe eines Käsetuchs die überschüssige Flüssigkeit herauspressen. Den „Mandel-Käse“ im Tuch

lassen und mit einem Sieb und einer Schüssel darunter über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag den Käse flach drücken, damit er eine Käse-Laib-Form bekommt. Solange trocknen, bis die gewünschte Restfeuchte erreicht ist. Bei kühler Lagerung max. 5 Tage haltbar.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Mandeln, natur, extra groß und knackig - Spitzenqualität und ganz frisch"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2400 kj
Brennwert kcal	573 kcal
Fett	45,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,6 g
Kohlenhydrate	16 g
davon Zucker	4.1 g
Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	20,8 g
Salz	0.01 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwertangaben der Mandeln unterliegen natürlichen Schwankungen.