

Kokos Mehl Bio, entölt, ungeröstet - schmackhafte Ballaststoffe

Bio Kokosmehl entölt – 100 % Natur – ungeröstet – ballaststoffreich & vegan

100 % natürliches, entöltes Bio Kokosmehl – von Natur aus ballast- und mineralstoffreich, glutenfrei und vegan. Hergestellt aus dem frischen Kokosfleisch von biologisch angebauten Kokosnüssen. Durch die Entölung hat das Produkt einen geringeren Fettgehalt wie herkömmliche Kokosprodukte, dafür enthält es umso mehr wertvolle Ballaststoffe. So ist entöltes Kokosmehl eine ernährungsphysiologisch sinnvolle Alternative zu fettreicheren und ballaststoffärmeren Kokosprodukten (z.B. Kokoschips, Kokosmus oder Kokosöl). **Die Verwendung von Topfruits Bio-Kokosmehl macht Sinn für gesundheitsbewusste Menschen, die den Kokosgeschmack mögen, aber ihr Kalorienkonto nicht überziehen möchten.** Dank besonders feiner Vermahlung ist unser Mehl für Smoothies, Joghurt, Acai Bowls, Backwaren oder in herzhaften Gerichten praktisch verwendbar.

Vorteile von Bio Kokosmehl auf einen Blick

- 100 % natürlich aus frischen Bio-Kokosnüssen, ungeröstet und ohne Zusatzstoffe
- sehr ballaststoffreich
- natürliche pflanzliche Eiweißquelle
- reich an Mineralstoffen wie Kalium und Magnesium
- in der kalten und warmen Küche vielseitig verwendbar

Was ist das Besondere an unserem naturreinen Kokosmehl?

Unser glutenfreies Kokosmehl hat beste Bioqualität und ist durch die Entölung auch für Menschen geeignet, die ihre Kalorienzufuhr reduzieren möchten. Im Gegensatz zu Weizenmehl ist Kokos-Mehl kein "richtiges" Mehl, sondern besteht aus getrocknetem, fein gemahlenem und entöltem Kokosfleisch – deshalb ist es glutenfrei und für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit geeignet. Im Gegensatz zu vielen anderen im Handel erhältlichen Mehlen enthält Kokosmehl noch ca. 12 % Kokosöl mit wertvollen mittelkettigen Fettsäuren (MCTs) und rund 39 % Ballaststoffe. Außerdem enthält es von Natur aus etwa 16 % pflanzliches Eiweiß von hoher biologischer Wertigkeit mit allen 8 essentiellen Aminosäuren und liefert Kalium und Magnesium. In Zeiten einer typisch westlichen Ernährungsweise mit wenig ballaststoffreicher Frischkost (Obst, Gemüse, Nüsse, Saaten und Vollkornprodukte) versorgt uns Kokosmehl zuverlässig mit wertvollen Ballaststoffen. Jeder Mensch sollte täglich mindestens 30 g Ballaststoffe zu sich nehmen, so empfehlen Ernährungsexperten. Integrieren Sie deshalb am besten jeden Tag leckere, ballaststoffreiche Lebensmittel in Ihren Speiseplan – wie unser ungeröstetes, naturreines Bio-Kokosmehl.

Verwendungshinweise für Topfruits Bio Kokos Mehl

Kokosmehl verführt nicht nur durch das typische Kokosaroma, sondern versorgt Sie auch mit der täglichen Portion Ballaststoffe. 1 Esslöffel Kokosmehl enthält nur ca. 30 kcal, aber 10 g wertvolle Ballaststoffe. Für eine optimale Versorgung essen Sie 3 x täglich zu jeder Mahlzeit ½ - 1 Esslöffel Kokospulver. Dieselbe Menge können Sie auch über Haferflocken, Porridge, Müsli und Desserts streuen oder in Pfannkuchen-Teig, Joghurt, Acai-Bowls und Smoothies einrühren. Oder wie wäre es mal mit ein paar herzhaften Cocos Gerichten, wie zum Beispiel Aufläufen, Eintöpfen, Suppen oder Currys? Kokosmehl ist auch sehr gut zum Backen geeignet. Man kann damit problemlos 10 – 15 % Getreidemehl ersetzen (aber nicht komplett, da es kein Gluten enthält und somit andere Bäckereigenschaften hat als Mehl aus Getreide). Bio Kokosmehl eignet sich auch als Bindemittel oder alternative Speisestärke zum Andicken von Saucen, Suppen und Pudding. Sie können sich damit auch einen schmackhaften Ballaststoffdrink zubereiten – dafür einfach ½ bis 1 EL in 250 ml Wasser, Saft, Shake, Smoothie, Schokoladenmilch (Topfruits Rohkost-Schokopulver), Tee oder Kaffee mixen. Durch die natürliche Süße des Kokosmehls benötigen Sie keine weiteren Süßungsmittel. Essen Sie täglich eine Portion leckeres Kokosmehl – Ballaststoffe & Natur pur!

Wie Kokos Mehl entsteht: Interessantes zur Kokosnuss

Wissenswertes zur Kokospalme

Kokospalmen (*Cocos nucifera*) wachsen bevorzugt in tropischen und subtropischen Küstengebieten. Sie haben hohe Stämme und ausladende, stark gefiederte Palmwedel. Die Palmen entwickeln große Blütenstände, an denen sich die kleinen Kokosblüten bilden. Aus diesen entstehen im Laufe der Zeit die Kokosnüsse. Nach fast einem ganzen Jahr Reifezeit kann eine einzelne Kokosnuss bis zu 2,5 kg schwer werden. Pro Palme können jährlich rund 100 Nüsse geerntet werden. Seine maximale Fruchtbarkeit erreicht der Kokosbaum jedoch erst nach 15 – 50 Jahren. Anders als der Name vermuten lässt, handelt es sich bei den Kokosnüssen jedoch nicht um Nüsse, sondern um Steinfrüchte. Außen sind sie von einer harten Schale umschlossen, welche wiederum von einer haarigen Faserschicht bedeckt wird. Darin befinden sich das von einer dünnen, braunen Haut umgebene weiße Kokosfleisch sowie das Kokoswasser. Kokosmilch ist in der Kokosnuss auf natürliche Weise noch nicht enthalten, diese entsteht erst durch Pressung des Kokosfleisches. Auch Kokosöl, -mus, -speisefett und -mehl entstehen erst durch weitere Verarbeitung des Fruchtfleisches. Der Verzehr von Kokosnussprodukten hat in den Herkunftsländern schon seit Jahrtausenden Tradition. Kein Wunder – sie sind nährstoffreich und schmecken einzigartig lecker und erfrischend!

Anbau & Ernte von Kokosnüssen

Die gängigsten Anbauländer für Kokosnüsse sind Brasilien, Dominikanische Republik, Thailand, Malaysia, Philippinen und Indonesien. Wir beziehen die Kokosnüsse für unsere Produkte von kleinen Plantagen, die kontrolliert biologisch arbeiten und wichtige Ökostandards einhalten. Die Nüsse können maschinell oder per Hand geerntet werden. Bei der Handernte nutzt man lange Stangen, an deren Ende ein Messer befestigt ist, um die schweren Früchte abzuschneiden. Manchmal klettert man auch hinauf und schneidet die Kokosnüsse ab. Da Kokospalmen immergrün sind, gibt es keine festen Erntezeitpunkte, sondern die Erntezeit erstreckt sich über das ganze Jahr.

Herstellung von Kokosmehl entölt

Topfruits Kokosmehl ist ein von Natur aus glutenfreies und ballaststoffreiches Produkt für kalorienbewusste Kokosfans! Nach der Ernte wird das erntefrische Fruchtfleisch durch mechanische Pressung mit geringer Temperatureinwirkung entölt, sodass der Fettgehalt nur noch bei ca. 12 % liegt, der Ballaststoffgehalt jedoch auf rund 39 % steigt. Das entölte Kokosfruchtfleisch wird danach schonend getrocknet und so fein gemahlen, wie man es von gewöhnlichem Mehl kennt. Nun wird das Lebensmittel noch abgefüllt und ist bereit für die Verwendung in Ihren Lieblingsgerichten!

Example Company

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Kokosmehl

Zutaten: 100 % Kokosnussfleisch, gemahlen.

Lagerung: Bei Raumtemperatur trocken lagern, in einem dicht schließenden Behälter

Verpackung: Vakuumbbeutel

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Kokos Mehl Bio, entölt, ungeröstet - schmackhafte Ballaststoffe"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1441 kj
Brennwert kcal	348 kcal
Fett	12 g
davon gesättigte Fettsäuren	11 g
Kohlenhydrate	22 g
davon Zucker	21 g
Ballaststoffe	43 g
Eiweiß	16 g
Salz	0.13 g
Natrium	50 g