Lecithin aus Sonnenblumen - 250g - 100% Lecitin-Pulver ohne Träger, ohne Gentechnik

Lecithin aus Sonnenblumenkernen – Sonnenblumen Lecithin 100% – ohne Gentechnik – ohne Soja

Reines Lecithin aus Sonnenblumenkernen für Gehirn & Nerven, reich an ungesättigten Fettsäuren, Phospholipiden und Cholin. Lecithin ist eine fettähnliche Substanz und in allen pflanzlichen Ölen in unterschiedlichen Mengen enthalten. Meist wird pflanzliches Lecithin aus Soja hergestellt, welches jedoch oft schlecht vertragen wird. Als sinnvolle Alternative verkaufen wir hier reines Sonnenblumenlecithin ohne Trägerstoff oder künstliche Zusätze und frei von Gentechnik. Dieses hochwertige 100% Lecitin ist aufgrund seines hohen Gehalts an Phospholipiden bestens geeignet zur Selbstherstellung von liposomal aufbereiteten Vitaminen, etwa zur Bereitung von liposomalem Vitamin C. Sonnenblumenlecithin hat einen angenehmen Geschmack und lässt sich vielseitig verwenden. Sie können es in Getränke, Smoothies, Joghurts, Müslis oder auch andere Speisen einrühren. Zum Backen eignet sich unser Sonnenblumenlecithin ebenfalls sehr gut, da es eine gleichmäßige Bräunung von Backwaren und eine leichtere Verarbeitung der Teige ermöglicht.

Vorteile des Topfruits Sonnenblumenlecithin Pulvers auf einen Blick

- 100 % reines Lecithin aus Sonnenblumenkernen
- 100 % Natur, ohne Trägerstoffe und ohne Hexan
- Premium Pulver, fein vermahlen
- enthält natürliche Phospholipide und Cholin
- Lecithin ohne Soja, ohne Gentechnik

Was macht unser Lecithin aus Sonnenblumen besonders?

Im Vergleich zu herkömmlichem Lecithin bietet unser Sonnenblumenlecithin den Vorteil einer sojafreien und gentechnikfreien Herkunft sowie einer schonenden Gewinnung. Die natürliche Zusammensetzung an Phospholipiden macht es besonders interessant für alle, die bewusst auf ihre Nahrung achten und zugleich eine gute Basis für vielseitige Anwendungen suchen. Es bietet sich entweder als Zutat im eigenen Mix oder als Ergänzung zu einer vitalstofforientierten Ernährung an.

Anwendungstipp für Topfruits Sonnenblumen Lecithin

Aufgrund des angenehmen Geschmacks ist das Lecitin-Pulver vielseitig verwendbar. Wir empfehlen bei lecitinarmer Ernährung täglich 1 EL (ca. 10 g) unseres Sonnblumen-Lecithin

in Getränken, Smoothies, Joghurt, Müsli oder Frühstücksbrei oder in pflanzliche Milchalternativen wie Haferdrink, Mandeldrink oder Cashewmilch einzurühren. Sie können das Sonnenblumen Lecithin Pulver aber auch in andere Speisen geben. Zum Backen ist Lecithin aus Sonnenblumen ebenfalls bestens geeignet. Lecithine verbessern die Backeigenschaften sowie die Wirkung anderer backaktiver Substanzen. Außerdem wird die Haltbarkeit der Backwaren verlängert bei gleichzeitiger Reduktion der Fettmengen und die Knetzeiten werden verkürzt, wodurch Energie eingespart werden kann. Auf 1 kg Mehl können Sie 10 g Lecithin verwenden. So erhalten Sie lockere und saftige Brotteige. Zudem können Sie das Lecithinpulver dank seiner Eigenschaften als Emulgator vielseitig in der Küche einsetzen.

Rezept-Tipp mit Sonnenblumenlecithin: Mediterrane Cashew-Creme

Zutaten:

- 120 g Cashewkerne
- Olivenöl
- 1 TL Sonnenblumenlecithin
- 1 EL Hefeflocken
- getrocknete Tomaten
- Salz
- Oregano

Zubereitung:

Cashewkerne einige Stunden einweichen. Kurz vor der Verarbeitung einige getrocknete Tomaten einweichen. Die eingeweichten Cashewkerne abgießen und spülen. Die eingeweichten Tomaten ebenfalls abgießen. Cashews und Tomaten zusammen mit etwas Olivenöl, Sonnenblumenlecithin sowie Hefeflocken in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz und Oregano abschmecken. Die Cashew-Creme eignet sich zum Dippen oder als Aufstrich fürs Brot.

Lecithin ist wichtig für Gehirn und Leber

Das Topfruits Sonnenblumenlecithin ist eine gute Quelle für wichtige Phospholipide. Diese sind sowohl Bestandteile von Zellmembranen als auch wichtige Faktoren im Fettstoffwechsel. Im Organismus sorgt Lecithin für die Stabilisierung von Zellmembranen, einen funktionierenden Stoffwechsel, für geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Zudem kann Lecithin für den Aufbau von Gehirnzellen sorgen und die Aufrechterhaltung von Leber- und Herzfunktionen unterstützen. Mit dem Sonnenblumenlecithin wird unser Körper mit Cholin und Phosphor versorgt. Dabei trägt Cholin, das sonst überwiegend in tierischen Lebensmitteln erhalten ist, zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion, zu einem normalen Fettstoffwechsel und zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.

Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Phosphor folgende Funktionen unterstützt:

- normaler Energiestoffwechsel
- normaler Aufbau von Zellmembranen
- Erhalt normaler Knochen und Zähne

Darüber hinaus soll Lecithin Auswirkungen auf die Impulsübertragung im Gehirn haben. Denn nach dem Verzehr wird Lecithin in den wichtigen Neurotransmitter **Acetylcholin** umgewandelt. Aufgrund der mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Lecithinpulver werden viele Stoffwechselvorgänge unterstützt. Diese Fettsäuren sind essentiell und sollten statt der allgegenwärtigen gesättigten Fettsäuren vermehrt aufgenommen werden. So kann auch der Cholesterinspiegel nachhaltig stabilisiert werden. Darüber hinaus soll eine ausreichende Lecithin-Versorgung die Erholungszeit nach sportlicher Betätigung verkürzen.

Lecithin in der Stillzeit

Lecithin aus Sonnenblumenkernen wird immer mal wieder im Zusammenhang mit der Stillzeit und insbesondere bei Milchstau genannt. Wissenschaftliche Studien konnten die Wirksamkeit bisher nicht eindeutig beweisen. In der Theorie wird angenommen, dass ein Milchstau durch Fettklümpchen in der Muttermilch entsteht. Da Lecithin emulgierende Eigenschaften besitzt, soll es so einen Milchstau verhindern bzw. auflösen.

Herstellung und Besonderheiten von Sonnenblumenlecithin

Der Vorteil an einem Lecithinpulver aus Sonnenblumen ist der, dass Sonnenblumen immer auf natürliche Weise angebaut werden. Es kann daher keinesfalls Gentechnik zum Einsatz kommen wie es bei Soja im konventionellen Bereich der Fall sein kann. Sie können sich daher darauf verlassen, dass dieses Pulver zu 100 % gentechnikfrei ist. Zudem kommen keine Trägermaterialen, Zusatzstoffe, Aromen oder dergleichen zum Einsatz. Sie erhalten somit ein glutenfreies und veganes Lecithin, welches keine Allergien auslöst.

Jetzt Lecithin ohne Soja kaufen

Mit dem Topfruits Sonnenblumenlecithin erhalten Sie ein hochwertiges Pulver ohne Gentechnik, ohne Soja und ohne Trägerstoffe. Lecitin ist ideal für eine vitalstoffreiche Ernährung und lässt sich sehr vielseitig in den Alltag einbauen.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Sonnenblumen Lecithin

Zutaten: 100 % Sonnenblumenlecithin
Lagerung: trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: Membrandose

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Lecithin aus Sonnenblumen - 250g - 100% Lecitin-Pulver ohne Träger, ohne Gentechnik"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	3520 kj
Brennwert kcal	850 kcal
Fett	94 g
davon gesättigte Fettsäuren	11 g
Kohlenhydrate	5 g
Salz	<0.01 g