

Süßlupinenschrot, Lupinenschrot/Granulat, Bio kbA - 1kg

Süßlupinenschrot Bio (Lupinengranulat) aus Süßlupinen - glutenfrei, bitterfrei, reich an pflanzlichem Protein

Das Topfruits Süßlupinenschrot aus nachhaltigem Anbau in Deutschland ist eine ideale pflanzliche Eiweißquelle mit vielfältigen Einsatzmöglichkeiten in der Küche. Mit einer gleichmäßigen Körnung von 2-6 mm ist das Granulat ideal geeignet für Bratlinge und Burger. Die Süßlupine hat im Vergleich zu anderen Saaten, auch im Vergleich zu Bohnen oder Linsen, einen deutlich höheren Proteingehalt von über 35 %. Lupineneiweiß hat dabei eine hohe Wertigkeit. Das Lupinenprotein enthält essenzielle Aminosäuren wie Lysin, Methionin und Tryptophan. Gegenüber Sojaprotein hat die Lupine den Vorteil, dass sie keine unverträglichen Stoffe enthält, die viele bei Soja nicht vertragen. Lupinen haben etwas weniger Eiweiß als Soja, jedoch auch deutlich weniger Fett und dafür mehr Ballaststoffe. Das Eiweiß der Süßlupine weist Ähnlichkeiten mit Milcheiweiß auf, sodass es sich zur Herstellung von Lupinen-"Milch", Lupinen-Joghurt oder Lupinen-Frischkäse eignet. Produkte aus der Süßlupine bereichern die vegane & vegetarische Ernährung und sind beliebt bei Sportlern.

Vorteile von Topfruits Bio Süßlupinenschrot im Überblick

- Das Lupinengranulat hat eine schöne gleichmäßige Körnung
- Süßlupinenschrot ist reich an pflanzlichem Protein mit hoher Wertigkeit
- frei von Purin & Bitterstoffen
- verträglicher als Soja
- vielseitig verwendbar für Burger und Bratlinge
- Süßlupinenschrot nachhaltig angebaut in Deutschland

Verwendungsmöglichkeiten Süßlupinenschrot Bio – idealer Ersatz für Soja und Fleisch

Da die **Lupine als ideale Alternative zu Fleisch und Soja** gilt, kann sie ebenso vielseitig eingesetzt werden. Und diese Vielseitigkeit ist einer der Hauptgründe, warum Lupine oder Süßlupinenschrot immer beliebter wird und in jede Küche gehört. Der milde, bitterfreie Geschmack passt zu vielen Gerichten und Backwaren. Der Schrot eignet sich für herzhafte Gerichte: in Bratlingen und Burger, als Beilage, für Bolognese (statt herkömmlichem Sojagranulat), als Füllung, für gesunde Salate wie Taboulé oder statt Couscous und Bulgur. Und auch süß kann der Süßlupinenschrot für Frühstücksbrei, Müsli, Dessert oder in Gebäck verwendet werden. Natürlich können Sie das Lupinengranulat in einem Blender oder in einer Getreidemühle auch selbst beliebig fein ausmalen.

Für eine **Grundzubereitung** werden für 2-3 Personen 150 g Süßlupinenschrot mit 250 ml leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten gekocht. Anschließend noch 10 Minuten quellen lassen und nach Belieben verfeinern. Für die süße Alternative statt Wasser Pflanzendrink verwenden und mit einem Süßungsmittel wie [Agavendicksaft](#), [Xylit](#), [Kokosblütenzucker](#) etc. süßen.

Rezept-Tipp: Vegetarische Burger-Patties mit Süßlupinenschrot

süßlupinenschrot burger

Zutaten:

- 200 g Süßlupinenschrot
- 60 g Lauch
- 1 EL Petersilie, fein geschnitten
- 4 EL Haferflocken
- 125 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Lupinenschrot in eine Schüssel geben und mit ca. 350 ml heißem Wasser bedecken. Alles zugedeckt etwa 15-20 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Karotte schälen und fein raspeln. Lauch putzen, waschen und klein schneiden.

Gemüse zusammen mit dem Süßlupinenschrot in einen Mixer geben und pürieren. Sollte die Masse zu trocken werden, 5-6 EL heiße Gemüsebrühe hinzugeben. Ei, fein geschnittene Petersilie und Hefeflocken zur Masse geben und alles gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken. Optional können noch weitere Gewürze dazugegeben werden.

Aus der Lupinenmasse ca. 12 Burger-Patties bzw. Bratlinge formen und mit Öl in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Wissenswertes über Bio Süßlupinenschrot

Süßlupinen sind reich an wertvollen pflanzlichen Eiweißen

Immer mehr Konsumenten suchen nach Alternativen zu Fleisch und möchten sich mehr pflanzlich ernähren. Auch Sportler sind auf der Suche nach hochwertigen pflanzlichen Eiweißquellen, die zusätzlich gut verdaulich sind. Die Lupine ist als Hülsenfrucht verwandt mit der Erbse und Bohne. Im Vergleich zu anderen Saaten, auch im Vergleich zu Bohnen oder Linsen, hat die Süßlupine einen höheren Proteinanteil von über 35 % und kann eine wertvolle Eiweißquelle für Vegetarier sein. Die Süßlupine enthält deutlich weniger Fett und dafür mehr Ballaststoffe im Vergleich zu Soja. Ein ideales Nährstoffspektrum also. Der Lupinenschrot ist glutenfrei und beinhaltet viele weitere wichtige Pflanzeninhaltsstoffe wie hochwertige Fette und Mineralstoffe. Zudem kommt, dass die Lupine keine blähenden Inhaltsstoffe enthält und so besser als andere Hülsenfrüchte vertragen wird.

Lupinen Anbau & Verarbeitung des Lupinenschrot

Unsere Süßlupinen für unseren Lupinenschrot stammen aus Frankreich. (Süß) Lupinen gehören zu den Leguminosen. Leguminosen sind sogenannte Stickstoffsammler. Sie tragen mit Ihren tiefen Wurzeln zur Bodenlockerung bei. Lupinen können Stickstoff aus der Luft aufnehmen und über die Wurzeln in den Boden verfrachten. Die Ernte der Bio-Süßlupinensamen erfolgt von

August bis September. Es folgen der Drusch, die Reinigung und die schonende Trocknung. Wilde Lupinen enthalten allerdings Bitterstoffe, sogenannte Alkaloide. Süßlupinenprodukte, die Sie als Lebensmittel kaufen, stammen aus alkaloidfreien Züchtungen. Viele Blumenliebhaber kennen Lupinen als Sommerblume im Garten oder als bäuerliche Schnittblume auf Wochenmärkten. In den unterschiedlichsten Farben zu bekommen, handelt es sich dabei um Bitterlupinen. Deren Samen sind, aufgrund ihrer alkaloidreichen Bitterstoffe, nicht zum Verzehr geeignet. Ursprünglich kam die Lupine (Lupinus) als Wildblume aus Südamerika. Später wurde sie als Lebensmittel kultiviert und bereichert so vornehmlich die vegetarische Küche in vielen Ländern.

Die Süßlupine ist besser verträglich als Soja

Der Süßlupinenschrot kann gekocht und so anstelle von texturiertem Soja verwendet werden. Auch vermahlen kann er wie Sojamehl in der Küche eingesetzt werden - und das ohne Risiko von Genveränderung und oft besser verträglich. **Die Süßlupine enthält im Gegensatz zur Sojabohne keine Purine sie führt deshalb nicht zu Problemen bei Gicht, Rheuma oder hohem Harnsäurespiegel** wo auf eine purinarme Ernährung geachtet werden soll. Sie ist daher eine ehrliche, gesunde und vor allem leckere Alternative.

Die Süß-Lupine kann problemlos in Europa bzw. in Deutschland angebaut werden und hierzulande als wichtiger Bestandteil in der Fruchtfolge dienen.

Hinweis zu Allergien und Lupine

Lupinenprotein kann wie andere Eiweiße auch, allergische Reaktionen auslösen. Das betrifft vor allem Menschen, die eine Erdnussallergie haben oder gegen Soja allergisch sind, sagen Wissenschaftler.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Lupinenschrot

Zutaten: Lupinenschrot* (aus Süßlupinen*) - **aus kontrolliert biologischem Anbau*

Lagerung: kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter

Verpackung: Vakuumbbeutel

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Süßlupinenschrot, Lupinenschrot/Granulat, Bio kbA - 1kg"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1505 kj
Brennwert kcal	360 kcal
Fett	12 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.5 g
Kohlenhydrate	9 g
davon Zucker	9 g
Ballaststoffe	28 g
Eiweiß	40 g
Salz	0.055 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte des Bio Süßlupinenschrotes unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.