Bio Cashewkerne, ganz, ungeröstet, schöne aromatische Kerne

Bio Cashewkerne – Ganze, aromatische, naturbelassene Cashews - ungeröstet - ungesalzen

Bei Topfruits bieten wir Ihnen cremige, unverarbeitete Cashews in bester Bio-Qualität. Cashewkerne zählen zu den fett- und kalorienärmsten Nüssen und zeichnen sich durch ein optimales Fettsäuremuster und den hohen Gehalt an pflanzlichen Proteinen und natürlichen Mikronährstoffen aus. **Unsere Bio Cashewkerne sind 100 % naturbelassen, ungeröstet und ungesalzen.** Wir achten bei der Beschaffung sehr auf frische und unverarbeitete Ware, eine gute Sortierung und einen hervorragenden Geschmack. Durch die Biozertifizierung können Sie außerdem sicher sein, dass unsere Kerne frei von Pestiziden und anderen Schadstoffen sind. Unsere naturbelassenen Cashewkerne schmecken pur als Snack, in Nussmischungen oder als Zutat für leckere vegane oder asiatische Gerichte. Selbst veganen Käse können Sie mit unseren Bio Cashewkernen selbst machen. Cashews haben ein feines, nussiges Aroma und erinnern geschmacklich an süße Mandeln. Wenn Sie Topfruits Bio Cashewkerne kaufen, erhalten Sie hochwertige Kerne zu einem sehr guten Preis-Leistungsverhältnis.

Vorteile Topfruits Bio Cashewkerne auf einen Blick

- **Bio-Qualität:** Kontrolliert biologischer Anbau, frei von Pestiziden und Zusätzen.
- **100 % naturbelassen:** ungeröstet und ungesalzen.
- **Hoher Proteingehalt:** Wertvolle pflanzliche Eiweißquelle für Sportler und Veganer.
- **Vielseitig verwendbar:** Ideal als Snack, für cremige Saucen, selbstgemachte Milch oder als Topping.

Wertvolle Inhaltsstoffe der ungerösteten Bio Cashewkerne

Cashewkerne enthalten einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Baut man reichlich davon in die Ernährung ein, trägt dies zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei. Mit einem Fettgehalt von 42 % sind Cashewnüsse fett- und kalorienärmer als zum Beispiel Walnüsse, Mandeln oder Macadamias. Zudem sorgt der hohe Ballaststoffgehalt der Cashewkerne Bio für einen nachhaltigen Sättigungseffekt und eine geringere Insulinausschüttung. **Cashews sind reich an pflanzlichen Proteinen.** Mit fast 20 % Eiweiß sind sie eine tolle Proteinquelle für Sportler und Vegetarier bzw. Veganer. Sie setzen sich aus verschiedenen, unter anderem auch essentiellen Aminosäuren zusammen. Besonders sticht ihr hoher Gehalt der Aminosäure L-Tryptophan hervor. Diese ist an der Bildung des Glückshormons Serotonin und des Schlafhormons Melatonin beteiligt. Tryptophan kann vom Körper selbst nicht gebildet werden, sondern wir müssen es in ausreichender Menge über die Nahrung aufnehmen. **Naturbelassene Cashewkerne stecken voller wichtiger Mikronährstoffe.** 100g davon versorgen uns mit 45 % der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin B1, 21 % an Vitamin B6 und 37 % an Vitamin K. Außerdem punkten Cashews mit Mineralstoffen und Spurenelementen wie Magnesium, Phosphor, Kupfer, Eisen, Kalium und Zink. So sind wir mit diesem leckeren und gesunden Snack gleich mehrfach mit vielen wichtigen Makro- und Mikronährstoffen ausgestattet.

Wie werden die Bio Cashewkerne verwendet?

Milch aus Cashews

Ungeröstete Cashews schmecken sehr cremig und sind auch pur als eiweißreicher Snack ein besonderer Genuss. Ob zum Knabbern für Zwischendurch, als Bestandteil einer leckeren Nuss-Trockenfrucht-Mischung oder in selbstgemachten Nussriegeln. Der kleine Hunger kommt so schnell nicht wieder! Dank ihres milden Geschmacks passen unsere Bio Cashewkerne auch zu vielen süßen und herzhaften Gerichten. Im morgendlichen Müsli sorgen sie für den nötigen Biss und einen guten Start in den Tag. Backwaren können mithilfe der kleinen Nüsse raffiniert verfeinert werden. Auch über Salate oder Gemüsegerichte gestreut entfalten Cashews ihren leckeren nussigen Geschmack. Die Bio Cashewkerne ungeröstet eignen sich ebenfalls zur

Herstellung von selbstgemachter Cashewmilch, Cashewkäse oder fein püriertem Cashewmus. In dieser Form sind Cashews auch eine leckere Zutat von veganem Eis, Smoothies oder Dressings. Zu diesem Zweck bieten wir übrigens auch einen hochwertigen aromatischen Cashewbruch unter der Artikelnummer 961.

Rezept-Tipp mit Cashewkerne Bio: selbstgemachte Cashew-Riegel

Zutaten für ca. 10 Riegel:

- 200 g naturbelassene Cashewkerne Bio
- 100 g Datteln ohne Stein
- 100 g Cranberries

Zubereitung:

Cashews, Datteln und Cranberries im Mixer zerkleinern. Eine kleine rechteckige Glasform oder Plastikbox mit Backpapier auslegen. Die Riegelmasse in die Form geben und gut festdrücken. Alles für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Zum Schluss die Masse in 10 kleine Riegel schneiden.

Wissenswertes zu Bio Cashewkerne

Tipps zu Lagerung von Cashewkerne ungeröstet

Wie andere Nüsse müssen auch Cashewkerne richtig gelagert werden, sodass sie nicht zu schnell ranzig werden. Daher lagern wir unsere Cashews das ganze Jahr über im Kühlhaus und packen dann bedarfsgerecht kleine Mengen für den Versand. **Zu Hause sollten Sie die Kerne aus der Verpackung nehmen, möglichst luftdicht verschließen und kühl und trocken lagern.** Am besten bestellen Sie immer wieder frisch, da eine lange Lagerung natürlich zulasten des Aromas und der Frische geht. Bei Bedarf lassen sich die Cashewkerne jedoch auch gut einfrieren und sind so länger haltbar – so können Sie frische Cashews das ganze Jahr über genießen.

Botanische Informationen zur Cashew

Cashewkerne

Die Bezeichnung Cashew leitet sich von der portugiesischen Bezeichnung *caju* ab. Ursprünglich stammt der bis zu 12 Meter hohe Cashewbaum (*Anacardium occidentale*) aus Brasilien, wird aber zwischenzeitlich auch in vielen Ländern Asiens, Afrikas und in Indien kultiviert. Er zählt zu den sogenannten Sumachgewächsen, eine Familie von südamerikanischen Laubbäumen. Die birnenförmigen Fruchtkörper des Cashewsbaums werden Cashewäpfel genannt und haben eine kräftige rot-gelbe Farbe. Aus jeder dieser Früchte wächst unten ein einziger Kern heraus – die Cashew. **Im botanischen Sinne handelt es sich bei Cashews also gar nicht um Nüsse. Stattdessen bezeichnet der Begriff "Cashew" die Kerne der Cashewfrucht.** Sie zählen daher wie Mandeln oder Pistazien zu den Steinfrüchten.

Jetzt Topfruits Bio Cashewkerne kaufen & gesund genießen

Mit unseren Cashewkernen Bio sichern Sie sich eine Extra-Portion Vitalität für die Gesundheitsküche. Die großen, hellen Kerne bieten ein unschlagbares Preis-Leistungs-Verhältnis und lassen sich vielseitig verwenden.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Cashewkerne

Zutaten: Geschälte Cashewkerne aus kontrolliert biologischem Anbau
Lagerung: Kühl, trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: 500 g im PP-Beutel, 1 kg im Vakuumbeutel

Leckere Rezepte mit Bio Cashewkerne von Topfruits

Selbstgemachtes Cashewmus mit Bio Cashewkerne

Zutaten:

- 250g Cashewkerne Bio

Zubereitung:

Cashews in einen Hochleistungsmixer geben und mixen. Die Masse ab und zu mit einem Löffel bzw. einem Schaber zurück Richtung Schneidemesser schieben, damit das Ergebnis gleichmäßig wird. Vorsicht: Der Mixer und das Mus sollten nicht zu heiß werden. Deshalb ab und zu eine Pause einlegen. So lange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Topfruits

Helle Energiekugeln mit Cashewkerne Bio

Zutaten für ca. 25 Stück:

- 250g Bio Cashewkerne
- 180g helle Maulbeeren (oder je nach Vorliebe: Aprikosen, Mango, Ananas), eingeweicht
- 150g Kokoschips
- 60ml Kokosmilch
- 1 Prise Salz
- Zum Wälzen: Kokosraspel, Blütenpollen, Blütenflocken, gehackte Nüsse, Baobabpulver, Carobpulver etc.

Zubereitung

Alle Zutaten für die Kugeln in die Küchenmaschine geben und zu einem feinen Teig verarbeiten. Den Teig zwischen den Handflächen zu Kugeln mit etwa 1,5 cm Durchmesser formen. Die Kugeln je nach Geschmack in Kokoschips, Blütenpollen, Kakaonibs etc. wälzen.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Bio Cashewkerne, ganz, ungeröstet, schöne aromatische Kerne"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2387 kj
Brennwert kcal	575 kcal
Fett	46,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	8,4 g
Kohlenhydrate	21,4 g
davon Zucker	8,6 g
Ballaststoffe	7,7 g
Eiweiß	18 g
Salz	< 0,1 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte der Cashewkerne unterliegen natürlichen Schwankungen.