Bio Haselnusskerne, natur, ganz, ungeröstet, Top Qualität

Ganze Haselnusskerne Bio – 100 % Natur – roh und ungeröstet – reich an Ballaststoffen & ungesättigten Fettsäuren

Bei uns kaufen Sie knackig frische, ganze Bio Haselnüsse in bester Rohkostqualität. Unsere Haselnusskerne sind frisch, knackig, ganz und ungeschält. Sie punkten durch ihren hohen Gehalt an wertvollen natürlichen Inhaltsstoffen wie Vitamin E, Kupfer und Mangan. Außerdem sind die Nüsse eine gute Quelle für Vitamin B1, Folsäure, Kupfer, Kalium, Magnesium und Phosphor, und enthalten die Vitamine B2 & B6, Calcium, Eisen sowie Zink. Haselnusskerne enthalten ferner Spermidin, das ein natürlicher Bestandteil unserer Zellen ist und in Teilen von unserem Körper selbst produziert wird. Spermidin aktiviert den Autophagie-Prozess im Körper, ähnlich wie das Intervall-Fasten. Bio Haselnüsse sind eine echt gesunde Knabberei für Unterwegs, beim Sport, als kleine Zwischenmahlzeit, im Büro und in der Schule. Sie eignen sich ebenfalls ideal als Zutat im Müsli, Frischkornbrei oder in Brot, Gebäck und Kuchen. Auch kleingehackt und über frische Salate gestreut verleihen die Haselnusskerne Ihren Gerichten eine feine, nussige Note.

Vorteile von Topfruits Bio Haselnüsse auf einen Blick

haselnusskerne-im-muesli

- 100 % naturreine Haselnusskerne, aus kontrolliert biologischem Anbau
- Premium Qualität: schöne ganze, ungeschälte und naturbelassene Nusskerne
- intensiver, frisch-nussiger Geschmack
- für die Rohkost-Ernährung geeignet
- Haselnusskerne sind reich an guten Fetten, Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Ballaststoffen

Was ist das Besondere an unseren rohen Bio Haselnusskernen?

Unsere ganzen, frischen Haselnüsse sind ein reines Naturprodukt – 100 % naturbelassen und in zertifizierter Bioqualität. Im Gegensatz zu vielen im Supermarkt angebotenen Nüssen sind unsere Kerne roh und werden weder geröstet noch gesalzen. In der Lebensmittelindustrie werden Nüsse gerne durch Rösten haltbar gemacht und durch zusätzliches Salz zum regelrechten Suchtfaktor. Der Vorteil unserer rohen Haselnusskerne ist, dass die empfindlichen ungesättigten Fettsäuren und viele weitere Vitamine und Pflanzeninhaltsstoffe erhalten bleiben und bereits wenige Nüsschen satt und zufrieden machen. Bei Topfruits bieten wir außerdem nur Bio Haselnüsse mit der wertvollen Samenhaut an, weil diese einen Großteil der wertvollen Pflanzeninhaltsstoffe beinhaltet.

Haselnusskerne stecken voller wertvoller Inhaltsstoffe wie Mineralien und Vitamine

- **Vitamin E** ist ein wertvolles Antioxidans und trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- **Kupfer** trägt zur Erhaltung eines normalen Bindegewebes, eines normalen Energiestoffwechsels sowie einer normalen Immun- und Nervenfunktion bei
- **Mangan** spielt eine Rolle für den normalen Energiestoffwechsel, den Erhalt normaler Knochen und ein normales Bindegewebe
- **Vitamin B1** (Thiamin) ist wichtig für Energiestoffwechsel und Nervensystem und hält die normale Herzfunktion aufrecht
- **Kalium** ist unverzichtbar für die normale Muskelfunktion, einen normalen Blutdruck und unsere Nerven
- **Magnesium** ist ebenfalls wichtig für die Muskeln und trägt zur Verringerung von Müdigkeit sowie einem ausgewogenen Elektrolythaushalt bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung
- **Phosphor** ist wichtig für unsere Zellmembrane, und trägt zum Erhalt unserer Knochen und Zähne bei
- **Vitamin B2** (Riboflavin) ist am Energie- und Eisenstoffwechsel beteiligt und sowie am Erhalt unserer roten Blutkörperchen, normaler Sehkraft, einer normalen Haut sowie normaler Schleimhäute
- **Vitamin B 6** spielt eine Rolle für die Regulierung des Hormonhaushalts sowie den Eiweißstoffwechsel und trägt zu einer normalen Homocystein-Synthese bei
- **Calcium** wird für normale Muskeln, Knochen und Zähne benötigt, reguliert die Funktion von Verdauungsenzymen und hat eine Funktion bei der Signalübertragung unserer Nerven
- **Eisen** trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei und ist wichtig für die Bildung roter Blutkörperchen sowie für den normalen Sauerstofftransport im Körper
- **Zink** spielt eine Rolle beim Säure-Basen-Stoffwechsel, trägt zur normalen Fruchtbarkeit bei und ist unabdingbar für normale Haut, Haare und Nägel sowie für eine normale DNA-Synthese

Verwendungstipps für Topfruits Haselnusskerne

Unsere Haselnüsse schmecken frisch und sind auch ungeröstet richtig knackig. **Haselnüsse können in vielen Varianten Ihre tägliche Ernährung bereichern – als ernährungsphysiologisch sinnvoller Snack oder leckere Zutat.** In der Lebensmittelindustrie wird aus Haselnüssen gerne Krokant oder Nougat hergestellt. Gesundheitsbewusste Menschen essen die Nüsse lieber pur oder verwenden sie als Zutat für süße und herzhafte Gerichte. Ob zum Frühstück im Müsli oder Frischkornbrei, im Mittagessen über Salaten und in Soßen oder als Zutat im Brot und Brötchen beim Abendbrot – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Die knackigen Haselnusskerne sind auch perfekt zum Backen oder für (Rohkost-)Kuchen, Kekse, Energieriegel, Energyballs oder als Deko für Desserts. Übrigens können Sie – wie mit Mandeln oder Cashews – auch aus Haselnusskernen eine gesunde Milchalternative zaubern und so jeden Tag wichtige Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen. Ebenso lässt sich daraus ein frisches und naturreines Haselnussmus herstellen – wir finden, das toppt sogar Nutella um Längen!

Rezepttipp mit Haselnusskerne: Rohkost-Bällchen mit Mandeln und Hanfsamen

Zutaten:

- 2 Handvoll Haselnusskerne
- 1 Handvoll Mandeln
- 1 Handvoll geschälte Hanfsamen
- 2 EL Leinsamen
- 1 EL Chiasamen
- 1 Handvoll getrocknete Weinbeeren
- 1 Bio Zitrone für Zitronenabrieb

- 1 TL Ayurvedische Gewürzmischung
- 2 Bananen
- 2 EL Kakaopulver

Zubereitung:
Bio Zitrone heiß abwaschen und die Schale vorsichtig abreiben. Bananen mit einer Gabel verdrücken und mit den Chiasamen vermengen. Haselnusskerne, Mandeln, Hanfsamen und Leinsamen fein mahlen und zur Chiasamen-Bananen-Masse geben. Alles miteinander vermischen. Getrocknete Weinbeeren klein hacken und zusammen mit dem Zitronenabrieb und der Ayurvedischen Gewürzmischung zur Masse geben. Vorsichtig unterheben. Sollte die Masse noch zu feucht sein, können einfach weitere gemahlene Nüsse dazugegeben werden. Aus der Masse mit den Händen kleine Kugeln formen und im Kakaopulver wälzen.

Interessantes über Haselnusskerne

Botanik, Herkunft und Tradition von Haselnüssen

Image not found or type unknown

Der Haselnussstrauch (*Corylus avellana*) wird auch Haselstrauch oder Gemeine Hasel genannt. Ursprünglich kommt der Haselnuss Strauch aus Anatolien und dem Kaukasus in der heutigen Türkei. Dort gelten Haselnüsse als Symbol für Leben, Fruchtbarkeit und Glück. Im alten Rom war der Haselzweig ein Friedenszeichen. Haseln sind Frühblüher trägt von Februar bis März weibliche und männliche Blüten (Kätzchen). Aus der weiblichen Blüte entwickeln sich im Laufe des Jahres die Haselnusskerne. Dabei bilden immer mehrere Nüsse einen Fruchtstand. Die Haselnuss hat einen Durchmesser zwischen 8 und 13 mm und befindet sich in einer harten Schale, welche von Hüllblättern umgeben ist. Die Haselnusskerne selbst sind von einer dünnen, braunen Samenhaut umgeben.

Anbau, Ernte und Verarbeitung unsere Bio Haselnüsse

Topfruits Haselnüsse werden in Aserbaidschan unter kontrolliert biologischen Bedingungen angebaut. Haselnusssträucher wachsen in Dauerkultur und können 40 Jahre lang Nüsse liefern. Die Erntezeit für Haselnüsse erstreckt sich von September bis Oktober. Sobald die Nüsse reif sind, fallen sie von selbst vom Haselnussbaum und können aufgesammelt werden. Ist das nicht der ?Fall?, helfen die Erntehelfer mit speziellen Rüttelmaschinen nach. Die herabfallenden Haselknusskerne werden dann entweder vom Boden geklaubt oder mit Netzen aufgefangen. Nach der Ernte werden die Nüsse gereinigt und schonend unter Rohkostbedingungen getrocknet. Dafür werden die ganzen Haselnusskerne in einem Siloturm mit Schalen bei 38° C beheizt. Anschließend wird die harte Schale geknackt. Die Nusskerne werden nicht geröstet, nicht gesalzen und nicht geschält, weil die braune Haut viele wertvolle natürliche Inhaltsstoffe enthält. Mit unseren rohen Haselnüssen kaufen Sie ein frisches, hochwertiges und aromatisches Naturprodukt.

Allgemeine Hinweise zu unseren rohen Bio Haselnusskernen

Zutaten: 100 % Haselnüsse ganz in Bioqualität.
Lagerung: Dunkeln, kühl und trocken lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: 500 g in PP-Beutel, 1 kg und 5 kg im Vakuumbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Bio Haselnusskerne, natur, ganz, ungeröstet, Top Qualität"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2662 kj
Brennwert kcal	636 kcal
Fett	62 g
davon gesättigte Fettsäuren	4.5 g
Kohlenhydrate	11 g
davon Zucker	11 g
Ballaststoffe	8.2 g
Eiweiß	12 g
Salz	0.05 g