

Lupinensamen ganz, Bio kbA, von der weißen Süßlupine, keimfähig

Bio Süßlupinensamen aus der weißen Süßlupine - von deutschem Biohof - keimfähig - nahezu bitterfrei

Topfruits ganze Bio Lupinensamen stammen von einem deutschen Biohof und sind ideal zum Herstellen von Keimspussen. Die Samen haben eine Keimfähigkeit von über 95%. **Lupinensamen zeichnen sich vor allem durch ihren hohen Proteingehalt aus und gelten als "Eiweißlieferanten der Zukunft"**. Deshalb ist die Süßlupine eine gute heimische Alternative zu anderen pflanzlichen Eiweißquellen wie Soja oder Mandel. Bei Topfruits kaufen Sie ganze, bitterfreie Süßlupinen-Samen zu einem hervorragenden Preis-Leistungs-Verhältnis. Im Gegensatz zu anderen im Handel erhältlichen Lupinensamen enthält unsere Ware nur einen geringen Anteil an zerbrochenen oder nicht ganz weißen Samen, die leicht ausgelöst werden können. Maschinell lassen sich die Samen leider nicht besser sortieren.

Vorteile von Topfruits ganzen Bio Lupinensamen im Überblick

suesslupinensamen-tomaten-aufstrich-mit-brot

- Lupinensprossen innerhalb von 3 Tagen
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- reich an pflanzlichem Protein mit hoher Wertigkeit
- bitterfrei & vielseitig verwendbar

Süßlupinensamen sind reich an wertvollen pflanzlichen Eiweißen

Immer mehr Konsumenten suchen nach fleischlosen Eiweißalternativen und möchten sich gesünder ernähren. Die Süßlupine hat im Vergleich zu anderen Saaten, auch im Vergleich zu Bohnen oder Linsen, einen hohen pflanzlichen Proteingehalt von über 35 %. Sie stellt deshalb einen hochwertigen und leicht verdaulichen Eiweißlieferanten für Vegetarier, Flexitarier und Sportler dar. Weiße Lupinen sind eine heimische Konkurrenz für die Sojabohne: Sie enthalten etwa genauso viel Protein, jedoch deutlich weniger Fett und dafür mehr Ballaststoffe. **Lupinensamen Proteine haben eine sehr hohe Wertigkeit, da sie einen hohen Anteil an Lysin, Methionin und Tryptophan enthalten.** Zudem sind Lupinen oder Lebensmittel aus der Lupine besser verdaulich als Alternativen aus Soja und sind im Gegensatz frei von Purinen. Lupinen-Produkte führen deshalb nicht zu Problemen bei Gicht, Rheuma oder hohem Harnsäurespiegel, wo auf eine purinarmer Ernährung geachtet werden soll. Die Süßlupine ist daher eine ehrliche, gesunde und vor allem leckere Eiweißquelle und versorgt uns ebenso mit nennenswerten Mengen an Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen.

Verwendungshinweise für Topfruits Lupinensamen

Süßlupinensamen: vielseitig verwendbar in der Küche

Süßlupinen sind in der Küche vielseitig verwendbar. Für die Zubereitung weichen Sie diese mind. 8 Stunden ein (besser über Nacht) und kochen sie dann mind. 60 Minuten. Gekocht werden die Hülsenfrüchte Gemüsegerichte, Aufläufe, Eintöpfe oder selbstgemachte Brotaufstriche auf. Wer die Lupinensamen als Fleischersatz verwenden möchte, kann daraus auch ganz einfach vegane Burger herstellen. **Zu feinem Lupinenmehl gemahlen eignet sich die Süßlupine auch prima zum Backen.** Da sie emulgierend wirkt, verbessert sie beim Teig die Fähigkeit zur Wasserbindung, die Stabilität und die Frische. Für die erfolgreiche Herstellung von Keimspussen beachten Sie unsere Keim-Tipps im nächsten Abschnitt.

Rezept-Tipp mit Lupinensamen: Proteinreicher Snack - gebackene Süßlupinen

Zutaten:

- 200 g Süßlupinensamen
- 2 EL [Olivenöl](#)
- 2 TL Paprikapulver
- ½ TL [Kurkuma](#)
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL [Salz](#)

Zubereitung:

1. Lupinen über Nacht in Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag abgießen und mit etwas der doppelten Menge Wasser für 1 Stunde bei niedriger Stufe köcheln lassen.

Example Company

3. Süßlupinensamen abgießen und kurz abkühlen lassen.
4. Öl mit Gewürzen zu einer Marinade verrühren. Diese mit den Lupinen vermengen.
5. Süßlupinen auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/ Unterhitze für etwa 35 Minuten rösten. Zwischendurch die Samen einmal wenden.

Süßlupinensamen selber keimen



Das Keimen von Süßlupinensamen ist sehr sinnvoll, da sich dadurch ihr Gehalt an wertvollen Pflanzeninhaltsstoffen vervielfacht.

So enthalten Süßlupinen Sprossen eine Fülle an Mikro- und Phytonährstoffen. Für frische Süßlupinen Keimlinge einfach die Samen über Nacht in viel Wasser einweichen und anschließend in einem Sieb abwaschen. Die Samen die nächsten 3 Tage 1x täglich spülen. Nach 3 Tagen sollte der Spross so lang wie der Samen sein. Dann sind die Lupinensprossen essbar und Sie können diese in Gemüsegerichten, Salaten oder beim Abendbrot genießen.

Wissenswertes über Süßlupinensamen

Süßlupine - Die wiederentdeckte Hülsenfrucht

mit wertvollem Eiweiß

Die weiße Süßlupine (*Lupinus albus*) gehört wie alle Hülsenfrüchte (also Erbsen, Bohnen etc.) zu den Schmetterlingsblütlern. In der älteren Literatur wird die Lupine auch Platterbse oder deutsche Kichererbse genannt. Sie ist nicht mit der an Straßenrand wachsenden Bitterlupine zu vergleichen, sondern wurde speziell gezüchtet und 1926 erstmals erfolgreich vermehrt. Für die Süßlupinenzucht wird keine Gentechnik benötigt. Leider geriet die wertvolle Lupine in Vergessenheit und wurde erst etwa 70 Jahre später wiederentdeckt. Nach und nach zog sie nun in den Bio-Lebensmittelhandel ein. **Das Eiweiß der Süßlupine weist Ähnlichkeiten mit dem Milcheiweiß auf, sodass es sich zur Herstellung von alternativen Molkereiprodukten eignet.** Die Süßlupine ist enorm vielfältig – so gibt es heute Lupinen-Kaffee, Lupinen-Milch, Lupinen-Joghurt, Lupinen-Frischkäse und Lupinen-Fleischersatz. [Weitere interessante Informationen über die Süßlupine finden Sie in diesem Video](#)

Anbau, Ernte & Verarbeitung unserer Süßlupinensamen

Unsere Süßlupinensamen sind ein regionales Naturprodukt vom deutschen Biohof. **Bei der Süßlupine handelt es sich um ein anspruchloses und nachhaltiges Produkt.** Als pflanzliche Alternative zu tierischem Protein kann es maßgeblich dazu beitragen, die wachsende Weltbevölkerung mit wertigen Eiweißen zu versorgen. Außerdem gilt die tief verwurzelte Pflanze als Stickstoffs-Sammler. An den deren Wurzeln befinden sich sogenannte Knöllchenbakterien, die den Stickstoff, den die Pflanze aus dem Boden aufgenommen hat, in den Wurzelknöllchen speichert. Zwischen Ende August und Anfang September erreichen weiße Süßlupinen die Erntereife. Nach der Ernte werden die Samen gedroschen, um sie von ihrer Hülse zu befreien. Danach werden sie gründlich gereinigt und getrocknet. Ganze Lupinensamen werden danach nicht mehr weiterverarbeitet. Sie bleiben naturbelassen, ungeröstet und roh. Wir führen in unserem Sortiment auch [Süßlupinenschrot](#), dieser wird nach der Ernte noch geschrotet.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Lupinensamen

Zutaten: ganze Süßlupinensamen Bio kbA

Lagerung: trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter

Verpackung: Vakuumbbeutel

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1473 kj
Fett	10,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,0 g
Kohlenhydrate	13,6 g
davon Zucker	2,2 g
Ballaststoffe	37,5 g
Eiweiß	33,8 g
Salz	< 0,1 g