Reisproteinpulver, aus braunem Vollkornreis, 85% Protein, natur, Bio kbA

Bio Reisproteinpulver 85 % - veganes Reis-Proteinpulver – hochwertige Eiweiß- und Aminosäurequelle

Hinter unserem Bio Reisproteinpulver mit einem Anteil von 85% Eiweiß verbirgt sich ein noch relativ unbekanntes **Lebensmittel der Extraklasse**. Von Natur aus reich an pflanzlichem Eiweiß, Mineralstoffen, Aminosäuren und weiteren Pflanzeninhaltsstoffen ist dieses Superfood eine Bereicherung für gesundheitsbewusste Menschen. Topfruits Bio Reisprotein Pulver ist 100 % naturbelassen. Es ist ohne Soja und Palmöl, ohne Farb- und Konservierungsstoffe, ohne künstliche Aromen und ohne künstliche Süßungsmittel wie Aspartam. Veganer, Vegetarier, Senioren und Sportler finden in Reisprotein Pulver eine hochwertige Eiweißquelle, die sich auf vielfältige Weise in die tägliche Ernährung integrieren lässt. Es eignet sich sowohl für die Herstellung eines Proteinshakes als auch zum Kochen und Backen. Müslis, Joghurts oder Porridge lassen sich mit dem Reisproteinpulver ebenfalls bereichern.

Die Vorteile des Bio Reisprotein Pulvers auf einen Blick

- 85% hochwertiges pflanzliches Reisprotein mit allen neun essenziellen Aminosäuren
- in Bio- und Rohkostqualität - vegan, glutenfrei, ohne künstliche Aromen oder Süßungsmittel
- Laborgeprüfte Sicherheit - Für eine verlässliche Reinheit wird das Produkt regelmäßig kontrolliert und auf Schwermetalle geprüft
- Vielseitig verwendbar - mild im Geschmack und ideal für Proteinshakes, Smoothies, Müsli, Porridge und zum Backen

Was ist Bio-Reisprotein – vom Reis zum Protein

Das Reiskorn besteht im Wesentlichen aus den Randschichten, dem sogenannten Silberhäutchen, dem Reiskorn (Reisstärke) und dem Keimling. Bei herkömmlichem weißem Reis wurden die wertvollen Randschichten entfernt, um diesen lange haltbar zu machen. Brauner Reis hingegen wird nach der Ernte lediglich getrocknet und gereinigt. Besonders die Randschichten und der Keimling sind für die Herstellung von Bio Reisprotein essentiell.
Unser Bio Reisproteinpulver wird aus braunem Vollwertreis hergestellt. Dazu wird der Vollkorn-Reis gemahlen. In einem nächsten Schritt wird das Reisprotein von der Reisstärke getrennt und die Proteine anschließend ohne den Einsatz von Hitze durch Enzyme fermentiert und filtriert. Durch den speziellen Vakuum-Herstellungsprozess des Bio Reisproteins wird der Proteinanteil auf rund 85% erhöht, da die Kohlenhydrate, aus welchen ein Reiskorn anfangs hauptsächlich besteht, in Proteine umgewandelt werden. Die finale Trocknung erfolgt mithilfe von Luftdruck.

Wertvolle Eigenschaften des Bio Reisprotein Pulvers - mehr als nur eine Proteinquelle

Von Natur aus, und daher für den menschlichen Organismus optimal verwertbar, enthält Bio Reisprotein eine wahre Fülle an lebenswichtigen Nährstoffen. Unter anderem ist das pflanzliche Eiweißpulver eine Quelle für Eisen und enthält reichlich Phosphor:

- **Eisen:** Das essentielle Spurenelement unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit und den Sauerstofftransport im Körper.
- **Phosphor:** Wichtig für einen normalen Energiestoffwechsel und für den Erhalt von Knochen und Zähnen.

Zudem weist Reisprotein ein für den Menschen ideales Aminosäureprofil auf. Darüber hinaus ist hochwertiges Reisprotein kalorienarm und gleichzeitig sättigend. Es kann daher hervorragend zur Unterstützung bei einer gesunden Gewichtsreduktion eingesetzt werden.

Bio Reis-Protein – maximaler Gewinn für Veganer, Allergiker, Sportler und Senioren

Durch die ideale Zusammensetzung des Reisproteins ist es für (angehende) Fitnessfreunde im besonderen Maß geeignet, da es das Wachstum und die Regeneration der Muskeln anregt. Reisprotein hat zudem ein geringes Potenzial, Allergien auszulösen. Aufgrund der Nährstofffülle und des hohen Eiweißgehalts ist unser Bio Reisprotein Pulver eine ausgezeichnete Ergänzung zu einer rein pflanzlichen oder fleischfreien Ernährung. Speziell für Veganer stellt es eine Eiweißalternative zu Volleiweiß aus Fisch oder Fleisch dar, enthält jedoch weder schädliches Purin noch Cholesterin. Dieser Aspekt kommt einer weiteren Kundengruppe zugute. Denn auch Senioren sollten ihren Eiweißbedarf nicht vernachlässigen. Der tägliche Bedarf an Eiweiß nimmt mit dem Alter nicht ab. Glaubt man auch immer, dass sich mit zunehmenden Lebensjahren der Bedarf an Nährstoffen reduziert, so unterliegt man einem weit verbreiteten Irrglauben! Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt gesunden Senioren eine Eiweißzufuhr von 0,8 g je Kilogramm Körpergewicht. Dies ist genau die gleiche Menge, die jungen Erwachsenen empfohlen wird! Durch verschiedene Krankheiten kann der Eiweißbedarf im Alter sogar auf 1,0 bis 1,25 g je Kilogramm Körpergewicht und Tag ansteigen. Pflanzliches Eiweiß, wie das unserer verschiedenen

Pflanzenproteine (Reisprotein, Erbseneiweiß, Hanfprotein), hingegen ist für den menschlichen Organismus deutlich leichter zu verwerten, als die tierische Variante. Hierdurch belastet es nicht den Organismus. Zudem werden durch das Fehlen von Purinen und Cholesterin die Stoffwechsel-Erkrankungen wie Gicht etc. nicht begünstigt.

Verwendung des Bio Reisprotein Pulvers – lecker, schnell und unglaublich flexibel

Unser Proteinpulver lässt sich dank seines neutralen Geschmacks sehr leicht in unsere tägliche Ernährung integrieren. Es kann in Säften und Smoothies, als Zugabe zum Müsli, allen erdenklichen Gerichten und Backwaren verwendet werden. Zwar kann Reisprotein auch mitgekocht oder gebacken werden, jedoch führt dies zu einem Nährstoffverlust. Daher ist es ratsam, das Proteinpulver erst nach dem Koch- oder Backvorgang zu verarbeiten.
Mit Bio Reisprotein Pulver verleihen Sie Ihrem Müsli, dem Frühstücksbrei oder diversen Süßspeisen auf einfachem Weg einen deutlich höheren Eiweißgehalt. Auch zum Abbinden von Suppen und Soßen ist Reisproteinpulver eine gesunde, glutenfreie Alternative! Und natürlich lässt es sich sehr gut in Kombination mit anderen pflanzlichen Proteinpulvern zu einem gesunden Proteinshake verarbeiten. Ergänzend zum Reisprotein können Sie auch Erbsenprotein und Bio Hanfsamenprotein Pulver verwenden. Diese Proteinmischungen lassen sich anschließend beispielsweise mit Kakao, Carob, Maca, Kokos und Lucuma individualisieren. Unser Bio Reisprotein ist in jedem Fall ein Eiweiß spendender Zuschlagsstoff zu Backwaren. Hierbei können ca. 10-20% des Getreidemehls durch Reisproteinmehl ersetzt werden.

Rezept-Tipp: Reisprotein-Smoothie mit Kokos & Beeren

reisproteinpulver-mit-bananensmoothie

Zutaten:

- 20g Reisproteinpulver
- 200ml Kokosmilch
- 100g Beeren (z.B. Himbeeren)
- 1 Banane
- 2 Datteln

Zubereitung:
1. Die Banane schälen und die Beeren unter kaltem Wasser kurz abspülen.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen. Die verwendete Menge an Kokosmilch kann variiert werden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Noch mehr Rezeptideen finden Sie unter dem Reiter "Rezepte"

Qualitätsmerkmale von Reisproteinen

Reisproteine von hervorragender Qualität zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass sie unter 45 °C hergestellt wurden. Auf diese Weise werden alle gesunden Nährstoffe und der Rohkostcharakter beibehalten. Zudem kann Reiskleie keinesfalls mit Reisprotein gleichgesetzt werden. Reiskleie ist ein Nebenprodukt aus den Randschichten und Schalenteilen des Reiskorns, welches während der Herstellung von weißem Reis entsteht. Reiskleie ist folglich weder gekeimt noch fermentiert und enthält daher einen sehr geringen Proteinanteil. Also greifen Sie immer zu hochwertigem Reisprotein - am besten in Bioqualität und achten auf den ausgezeichneten Eiweißgehalt.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Reisprotein Pulver

Zutaten: Bio Reisprotein Pulver
Lagerung: dunkel und trocken lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: 450g – Standbodenbeutel, 1kg - Plastikbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Reisproteinpulver, aus fermentiertem braunem Vollreis, 85% Protein, natur, Bio kbA, Rohkost"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1711 kj
Brennwert kcal	406 kcal
Fett	6 g
davon gesättigte Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	1.9 g
davon Zucker	<0.5 g
Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	85 g
Salz	0.35 g