Weizenkeime, entölt, bio kbA, natürliche Ballaststoffe (Glucane) und Spermidin Quelle

Bio Weizenkeime - entölt - hoher Ballaststoffgehalt - natürliche Spermidin Quelle

Topfruits Bio-Weizenkeime bieten Ihnen den wertvollsten Teil des Weizenkorns. Die kleinen Weizenkeime befinden sich an der Spitze des Weizenkorns und haben die höchste Nährstoffdichte an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, Proteinen und sekundären Pflanzenstoffen. Der Keim ist die "Essenz" des Weizenkornes aus dem neues Leben entsteht. Topfruits Bio-Weizenkeime haben eine weiche, lockere Konsistenz. Sie schmecken angenehm süß und nussig. Damit sind Weizenkeimlinge eine ideale und wertvolle Ergänzung für den Frühstücksbrei, das Müsli, aber auch in Backwaren oder in Bratlingen.

Vorteile von gekeimtem Weizen

- **100 % natur**, Flocken aus getrockneten Weizenkeimen
- Reich an **pflanzlichem Protein & Ballaststoffen**
- enthält antioxidative **Phytonährstoffe**
- enthält **Spermidin** – Longevity-Vitalstoff
- fettarm dank **Entölung**, 23% weniger Kalorien als ganze Weizenkeime
- vielseitig verwendbar

Was macht unsere getrockneten Weizenkeime so besonders?

Weizenkeime bio auf Löffel

In getrockneten Weizenkeimen sind Mikronährstoffe, Eiweiße und Ballaststoffe konzentriert, alleine durch den Wasserentzug, verglichen mit dem frischen gekeimten Korn**.** Bio-Weizenkeime haben einen hohen Gehalt an **pflanzlichen Proteinen** und sie enthalten essenziellen Aminosäuren. Hochwertiges Eiweiß ist besonders für Vegetarier wichtig, für Muskelaufbau und – erhalt. Zudem enthalten Weizenkeime wichtige **Mikronährstoffe** wie B-Vitamine, Eisen, Selen und Zink. Schonend verarbeitet sind Weizenkeime auch eine Quelle für **sekundäre Pflanzenstoffe** und Antioxidantien wie Alpha-Liponsäure, Lecithin und Spermidin.

Spermidin ist ein wichtiger natürlicher Botenstoff in unseren Zellen. Spermidin wird von unserem Körper teilweise selbst hergestellt, muss aber mit zunehmendem Alter vermehrt extern mit der Nahrung wie durch Weizenkeime zugeführt werden. Spermidin aktiviert wichtige Prozesse wie die Autophagie. Ähnlich wie das etwa durch (Intervall-) Fasten geschieht. Wer regelmäßig Weizenkeime in seinen Speiseplan integriert, ist auf natürliche Weise mit einer gewissen Spermidin Menge versorgt. **Unsere Weizenkeim-Flocken haben einen natürlichen Spermidingehalt von 30 mg/100 g, bereits 1EL mit 10 g Weizenkeime etwa ins Müsli, versorgt Sie mit 3 mg Spermidin.** Alternativ bieten wir Spermidin aus Weizenkeimextrakt in Kapselform als Nahrungsergänzung an.

Anwendungstipps für Topfruits Weizenkeime Bio

Topfruits Bio-Weizenkeime lassen sich in der Küche vielfältig verwenden. Sie schmecken pur, als Topping, in Müsli, Porridge oder in Backwaren. Wir empfehlen 1 – 3 EL pro Tag. Weizenkeime passen auch in Joghurt, in Proteinshakes oder Smoothies, in Suppen und Soßen, in Aufstrichen oder über den Salat bzw. Obstsalat. Oder verwenden Sie Weizenkeime zum Backen, z. B. für vitale Müsliriegel, Kekse oder Brote. Unsere Bio-Weizenkeime können sogar herkömmliches Weizenmehl teilweise oder ganz ersetzen und so gewöhnliche ungesündere Backwaren aus Weißmehl aufwerten.

Rezept-Tipp mit Weizenkeimen Bio: Smoothie Bowl mit Beeren, Bananen & Weizenkeimen

Zutaten:

- 125 g Beeren frisch oder getrocknet (z. B. Vitalbeeren Crunch)
- 1 Banane
- 100 g pflanzliche Joghurtalternativ
- 50 ml Haferdrink oder anderen pflanzlichen Drink
- 1-2 EL Weizenkeime

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Bei getrockneten Früchten ist mehr Flüssigkeit nötig. Entweder Wasser oder mehr Haferdrink zugeben. Smoothie-Bowl in einer Schüssel anrichten und nach Belieben mit Früchten und Weizenkeimen garniert servieren.

Herstellung von entölten Weizenkeimen Bio

Topfruits Weizenkeime sind ein echtes LEBENSmittel mit ernährungsphysiologischem Mehrwert. Als reines Naturprodukte sind unsere Bio-Weizenkeimlinge eine Fraktion bei der Produktion von Mehl und Weizenkeimöl. Um Weißmehl zu erhalten, werden vom Korn Keim und Randschichten entfernt. Dadurch hat das Mehl eine längere Haltbarkeit. Leider verliert es dabei viele wertgebende Nährstoffe.

Die Weizenkeime bleiben somit als wertvoller Bestandteil übrig. Unsere Bio-Weizenkeime werden anschließend entölt und sind selbstverständlich ohne irgendwelche Zusätze. Durch den reduzierten Fettgehalt sind sie auf natürliche Weise länger haltbar und gleichzeitig kalorienärmer.

Allgemeine Hinweise zu Topfruits Bio-Weizenkeimen

Zutaten: 100 % Weizenkeime*, getrocknet. – *kontrolliert biologischer Anbau
Lagerung: Kühl und trocken, möglichst in gut schließendem Behälter (Schädlingsbefall)
Verpackung: Standbodenbeutel

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1282 kj
Brennwert kcal	304 kcal
Fett	1,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g
Kohlenhydrate	35 g
davon Zucker	10 g
Ballaststoffe	15 g
Eiweiß	28 g
Salz	0,06 g