

Kokosraspeln - naturbelassen - rein

Kokosraspel - naturbelassen - rein

Topfruits Kokosraspel sind 100 % naturbelassen und stammen aus vollreifen Kokosnüssen, die nach der Ernte frisch geöffnet, schonend getrocknet und anschließend ohne weitere Verarbeitung fein geraspelt werden. Selbstverständlich sind unsere Kokosnussraspel frei von Farb- oder Konservierungsstoffen und Schwefel. Kokosnüsse enthalten Ballaststoffe und wertvolle mittelkettige Fettsäuren. Außerdem finden sich darin Mineralstoffe, wie Magnesium, Kalium und Calcium, sowie zahlreiche Spurenelemente. Unsere hochwertigen Kokosraspel überzeugen durch ihr angenehm süßlich-nussiges Aroma und ihre zart-knackige Textur. Sie eignen sich perfekt für die kreative Küche, vom Backen über Müsli bis hin zu herzhaften Speisen mit exotischer Note.

Vorteile von Topfruits Kokos Raspeln auf einen Blick

- **100 % naturbelassen** - frei von Zucker, Zusatzstoffen und Schwefel
- **liefern Ballaststoffe** - tragen zu einer gesunden Verdauung und Sättigung bei
- **gute pflanzliche Fettquelle** - enthält mittelkettige Fettsäuren (MCT) für natürliche Energie
- **vielseitig einsetzbar** - ideal für süße & herzhafte Speisen, Müslis und Smoothies

Verwendung von Kokosraspeln

Unsere Kokosraspel bieten eine wunderbar tropische Note und können auf viele Arten in der Küche verwendet werden. Geben Sie 1-2 Esslöffel in Ihr **Müsli oder Porridge**, um es mit einer Extraportion Ballaststoffen und einem tropischen Aroma zu bereichern. Als **Backzutat** eignen sich die Raspel hervorragend für die Zubereitung von Kuchen, Keksen, Energiekugeln oder anderem Gebäck. Für **Desserts in Kombination** mit Nüssen verleihen Kokosraspel eine herrlich exotische Süße. Auch in herzhaften Gerichten können sie verwendet werden, um Currys, Wok-Gerichte oder Gemüsepfannen das gewisse Etwas zu verleihen. Als **knuspriges Topping** für Bowls und Smoothies sorgen Kokosraspel für die perfekte Kokos-Note.

Rezepttipp: Tropische Energiekugeln mit Kokos Raspeln

Zutaten:

- 100 g Kokosraspeln
- 50 g [Mandeln \(gemahlen\)](#)
- 2 EL [Honig](#) oder [Agavendicksaft](#)
- 2 EL [Kokosöl](#)
- 1/2 TL [Vanille](#) gemahlen
- 1-2 EL Wasser (je nach Konsistenz)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen, bis eine klebrige Masse entsteht.
2. Mit den Händen kleine Kugeln formen und auf einem Teller ablegen.
3. Die Kugeln für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sie fest werden.
4. Optional: Die fertigen Kugeln in Kokosraspeln wälzen für einen zusätzlichen Kokos-Kick.

Wissenswertes zu Kokosraspeln

Die Kokosnuss - von der Steinfrucht bis zum nützlichen Allrounder

Kokosnüsse sind die Früchte der tropischen Kokospalme (*Cocos nucifera*). Die Kokosnuss wird fälschlicherweise als Nuss bezeichnet. Botanisch gesehen handelt es sich bei ihr um eine Steinfrucht und nicht um eine Nuss. Kokosnüsse bestehen aus mehreren Schichten. So unterscheidet man von außen nach innen zwischen Lederhaut, dicker Faserschicht, harter Schale oder Steinschicht, dünner Haut, Fruchtfleisch und Kokoswasser. Die verschiedenen Bestandteile der Kokosnuss lassen sich unterschiedlich nutzen. Kokosnussfleisch und Kokoswasser sind roh und weiterverarbeitet sehr beliebte Lebensmittel. Die harte braune Schale wird als Brennstoff verwendet. Aus der Faserschicht werden Matten und Teppiche hergestellt.

Jetzt Topfruits Kokosraspel kaufen & naturbelassen genießen!

Entdecken Sie die vielseitige Welt der Kokosnuss - mit unseren fein geraspelten, naturbelassenen Kokosraspeln. Perfekt für kreative, vitalstoffreiche Küche mit exotischem Flair!

Allgemeine Informationen zu Topfruits Kokos Raspeln

Zutaten: 100 % Kokosraspeln
Lagerung: kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter
Verpackung: PP-Beutel

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Kokosraspeln - naturbelassen - rein"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2895 kj
Brennwert kcal	703 kcal
Fett	68.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	64.7 g
Kohlenhydrate	7.3 g
davon Zucker	7.3 g
Ballaststoffe	13.7 g
Eiweiß	7.0 g
Salz	0.04 g