# Sonnenblumenprotein, Sonnenblumenkernmehl, entölt, glutenfrei, aus EU-Produktion

# Sonnenblumenprotein, entölt, fein – vegane Proteinquelle mit allen essentiellen Aminosäuren - vielseitig verwendbar

Unser Sonnenblumen-Proteinmehl ist teilweise entfettet und wird aus 100 % geschälten High Oleic Sonnenblumenkernen gewonnen. Die gemahlene Sonnenblumenkerne enthalten viele Ballaststoffe und sind besonders reich an Proteinen (ca. 50 %). Für Veganer und Vegetarier stellen sie eine **ideale pflanzliche Eiweißquelle mit allen essentiellen Aminosäuren** dar. Zudem enthält Sonnenblumenprotein neben Aminosäuren B-Vitamine und wertvolle Polyphenole. Durch die Entfettung hat das Sonnenblumen-Protein-Mehl außerdem einen geringeren Ölanteil und somit weniger Kalorien. Sonnenblumenproteinpulver besitzt **sehr gute Emulgierfähigkeiten** und kann als Bindemittel, Konsistenzgeber und Stabilisator in Speisen verwendet werden. Sonnenblumenkernmehl entfettet hat einen angenehm neutralen, leicht nussigen Geschmack und eine beige Farbe. Es kann in der Küche vielseitig eingesetzt werden. So lassen sich Shakes, Smoothies und Müslis, aber auch Kuchen und Brote schnell und einfach damit aufwerten. Kombiniert mit anderen Proteinpulvern kann Sonnenblumen Proteinmehl die biologische Wertigkeit von Speisen erhöhen. In Backwaren lassen sich zudem Ei und Milch durch Sonnenblumenprotein ersetzen.

## Vorteile des Topfruits Sonnenblumen Proteinmehls auf einen Blick

sonnenblumenprotein-pulver-mit-smoothie

- Naturbelassene gemahlene Sonnenblumenkerne entfettet ohne Zusätze
- enthält viel pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe, aber wenig Kohlenhydrate
- Bindemittel mit emulgierender Wirkung
- Nachhaltig angebaut aus europäischer Produktion
- Vegan und glutenfrei, GMO-frei

## Verwendungshinweise zu Sonnenblumenprotein

**Gemahlene Sonnenblumenkerne lassen sich gut als zusätzliche Proteinbeigabe in Smoothies, Shakes, Müslis und Joghurt verwenden.** Auch Proteinriegel können mit Sonnenblumenproteinmehl einfach hergestellt werden. In Backwaren kann Sonnenblumen-Protein bis zu 30 % des herkömmlichen Mehls ersetzen. Dadurch werden die Endprodukte nicht nur durch pflanzliches Eiweiß aufgewertet, sondern sie bleiben meist auch saftiger und länger frisch. Aufgrund seiner Fett- und Wasserbindungsfähigkeit eignet sich Sonnenblumenkernmehl zudem sehr gut für die Zubereitung von Pasta. Für pflanzliche Brotaufstriche, Dressings, Dips und Saucen ist Sonnenblumenprotein wegen seiner emulgierenden Wirkung eine ideale Basiszutat, denn es sorgt für eine gute Konsistenz und Streichfähigkeit.  Für pflanzliche Fleischalternativen, wie beispielsweise veganes Hackfleisch, eignet es sich ebenfalls.

## Rezept-Tipp mit Sonnenblumenprotein: Knusprige Cracker

### Zutaten für ca. 8 Stück:

- 40 g Sonnenblumenprotein
- 30 g Mandelmehl
- 2 TL Flohsamenschalen
- 10 g Goldleinsamen gemahlen
- 25 g Kokosöl
- 10 g Hanfsamen
- 60 ml Wasser
- 1 TL Salz (optional)
- Flohsamenschalen zum Ausrollen des Teiges

### Zubereitung:

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Sonnenblumenprotein, Mandelmehl, Flohsamenschalen und gemahlenen Goldleinsamen miteinander in einer Schüssel vermischen. Kokosöl schmelzen und zusammen mit dem Wasser zu den übrigen Zutaten in die Schüssel geben. Alles zu einem Teig verkneten.
Backpapier mit etwas Flohsamenschalen bestreuen und den Teig darauf flach drücken. Entweder ein zweites Stück Backpapier oder Frischhaltefolie auf den flachen Teil legen und den Cracker-Teig mit einem Nudelholz ausrollen. Der Teig sollte am besten rechteckförmig und ca. 3-4 mm dünn sein. Am Rand entstandene "Fransen" mit einem Messer sauber wegschneiden.
Den ausgerollten Teig mit den geschälten Hanfsamen bestreuen. Erneut den Teig mit Backpapier oder Frischhaltefolie bedecken und mit dem Nudelholz leicht darüber rollen, um die losen Hanfsamen in den Teig zu

drücken. Anschließend den Teig mit einer Gabel stellenweise einstecken, damit er beim Backen keine Blasen wirft. Für gesalzene Cracker den Teig mit 1 TL Salz bestreuen.
Cracker-Teig bei 180 °C Umluft ca. 10-12 Minuten backen. Danach den noch heißen bzw. warmen Teig zügig in 8 gleich große Rechtecke schneiden. Der Teig muss noch warm geschnitten werden, da er abgekühlt auseinanderbricht.
Die fertig geschnittenen Cracker nach dem Backen auf ein Holzbrett legen und einige Stunden auskühlen lassen. Dadurch wird etwaige Flüssigkeit entzogen und die Knusprigkeit verstärkt. Anschließend in einer Keksdose aufbewahren.

## Allgemeine Hinweise zum Topfruits Sonnenblumen Proteinpulver aus EU-Produktion (Bulgarien)

**Zutaten**: 100 % geschälte High Oleic Sonnenblumenkerne, entfettet, fein gemahlen
**Lagerung**: kühl und trocken lagern, vor direkter Lichteinstrahlung schützen

Zum Produkt

## Nährwertangaben zum Produkt "Sonnenblumenprotein, Sonnenblumenkernmehl, entölt, glutenfrei, aus EU-Produktion"

**Unzubereitet pro 100 g**

| | |
|---|---|
| Brennwert kj | 1452 kj |
| Brennwert kcal | 347 kcal |
| Fett | 10.3 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1.13 g |
| Kohlenhydrate | 4.9 g |
| davon Zucker | 4.9 g |
| Ballaststoffe | 22.3 g |
| Eiweiß | 49.1 g |
| Salz | <0.025 g |
| Natrium | <0.1 g |