Protein-Mix 3fach ERS 70%, vegan, Pflanzenproteine aus Erbsen, Reis & Sonnenblume, ungesüsst

Protein Mix aus Erbse, Reis & Sonnenblume - rein pflanzlich, mit allen essentiellen Aminosäuren - ohne Aromen, ungesüßt, vielseitig verwendbar

Mit der Topfruits Proteinpulver-Basismischung 3fach ERS kaufen Sie einen veganen Proteinmix mit 70% Proteingehalt. Diese einfache Rezeptur ohne unnötige Zutaten liefert alle Aminosäuren (Eiweißbausteine), die wir benötigen. Ältere Menschen, Sportler und Menschen mit einem erhöhten Proteinbedarf, die sich überwiegend pflanzlich ernähren, können mit dieser hochwertigen Proteinmischung eine optimale Proteinversorgung sicherstellen. Die Muskulatur erhalten und das Immunsystem stark halten, das benötigt täglich eine ausreichende Eiweißzufuhr (Proteine). Normalerweise spricht man von 0,8-1g Protein pro kg Körpergewicht. Älteren und Kraftsportlern wird bis 1,5g/kg empfohlen. Zu viel tierisches Eiweiß gilt laut Studien allerdings als eher nachteilig für die Gesundheit. Pflanzliche Eiweißquellen haben diesen negativen Effekt allerdings nicht. **Der Topfruits 3-fach Protein-Mix ist die ideale Protein-Quelle zur täglichen und vielseitigen Verwendung in der Küche, weil es keinen Zucker, keine Aromen oder sonstige fragwürdige Zutaten enthält.** Sie können damit den Proteingehalt Ihrer Ernährung auf einfache und effektive Weise erhöhen.

proteinmix-ers-schokoladen-smoothie

Für wen ist der Topfruits vegane 3fach Protein Mix ERS besonders geeignet

- Für Sportler und Menschen mit erhöhtem Proteinbedarf, die sich pflanzlich ernähren möchten
- Für ältere Menschen, um bei geringerer Nahrungszufuhr den Proteinbedarf sicherzustellen
- Für alle Menschen, die sich mit hochwertigen Proteinen pflanzlichen Ursprungs versorgen wollen
- Für alle, die ein reines veganes Proteinpulver zur vielseitigen Aufwertung der täglichen Kost suchen
- Bei Low-Carb- und Keto Ernährung, um Kohlenhydrate zu ersetzen

Worauf haben wir bei der veganen Proteinpulver-Mischung 3fach besonders geachtet?

Die Rezeptur unseres Protein-Mix haben wir bewusst "schlank" gehalten, auf Aromen, oder Süßungsmitteln haben wir gezielt verzichtet. **So ist das Pulver eine äußerst variable Protein-Quelle als Basis für viele Zubereitungen.** Die meisten Proteinpflanzen enthalten nicht alle essenziellen Aminosäuren und sind als alleinige Protein-Quelle deshalb nicht vollwertig. **Hier setzen wir mit unserer Mischung aus Erbsen, Reis und Sonnenblumenprotein an.**

Sojaprotein vermeiden wir bewusst. Soja ist zwar eine sehr gute und vollwertige Protein-Quelle, die allerdings nicht von allen vertragen wird. Für Veganer und Vegetarier, die eine ausreichende Eiweißzufuhr sicherstellen möchten, ist der 3fach Protein Mix eine **ideale pflanzliche Eiweißquelle mit allen essenziellen Aminosäuren**. Aminosäuren sind die Bausteine, aus denen Proteine bestehen, essentielle Aminosäuren sind solche, die mit der Nahrung zugeführt werden müssen, weil sie unser Körper nicht selbst herstellen kann.

Die Eigenschaften des Topfruits Proteinmix 3fach ERS auf einen Blick

- Die Proteinmischung enthält alle essenziellen Aminosäuren - aus pflanzlichen Quellen
- Der Protein Mix ist ungesüßt und ohne Aromen oder sonstige weitere Zutaten
- Das Proteinpulver hat eine feine Konsistenz, es ist hell und weitgehend geschmacksneutral
- Das Pulver enthält **70% pflanzliches Eiweiß**, Ballaststoffe, aber sehr wenig Kohlenhydrate
- Vegan und glutenfrei, GMO-frei, frei von Allergenen

3fach Protein Mix: So optimieren Sie mit dem pflanzlichen Proteinpulver ihre Gesundheitsküche

Das Proteinpulver hat eine feine Konsistenz und eine helle (beige) Farbe, die auch beim Mischen mit Flüssigkeit (Wasser, Pflanzendrink etc.) hell bleibt. Es lässt sich in alle Arten von Flüssigkeiten leicht einrühren. Der rein pflanzliche Protein Mix hat dabei einen angenehm neutralen Geschmack. Wir haben die Rezeptur bewusst ungesüßt und ohne Aroma gehalten. So ist es äußerst **vielseitig in der täglichen Gesundheitsküche einsetzbar, NICHT nur als Basis für Proteinshakes.** Der Verwendung des 3fach Proteinpulvers sind praktische keine Grenzen gesetzt. **So lassen sich Shakes, Smoothies und Müslis, aber auch Kuchen und Brote schnell und einfach mit einer Extraportion pflanzliche Proteine aufwerten.** Das Proteinpulver hat außerdem die Eigenschaft, dass es emulgierend wirkt. **Darum kann es als Bindemittel in Speisen, Suppen und Soßen verwendet werden.** In Getränken und Backwaren lassen sich Ei und Milch durch das Pflanzenprotein und Wasser ersetzen.

Verwendungsmöglichkeiten des Proteinmix 3fach auf einen Blick

Topfruits

- Als Basis für individuelle Proteinshakes nach eigenem geschmacklich Gusto
- Als Ergänzung in Grünen Smoothies, Müsli oder Frischkornbrei
- Proteinerhöhung von Backwaren und Speisen aller Art (Proteinbrote, proteinreiche Pfannkuchen und vieles mehr)
- Bindemittel mit leicht dickender und emulgierender Wirkung
- Mit Wasser gemischt als Ersatz für Ei und Milch.

In Backwaren kann das Pflanzen-Protein-Pulver bis zu 30 % des herkömmlichen Mehls ersetzen. Dadurch werden die Backwaren nicht nur durch pflanzliches Eiweiß aufgewertet, sondern sie bleiben meist auch saftiger und länger frisch. Aufgrund seiner Fett- und Wasserbindungsfähigkeit eignet sich das Proteinmehl auch gut für die Zubereitung von Pasta. In pflanzlichen Brotaufstrichen, Dressings, Dips und Soßen entfaltet der Proteinpulver-Mix seine emulgierenden Eigenschaften. Auch zur Herstellung pflanzlicher Fleischalternativen, wie beispielsweise vegane Burger, oder als Bindemittel für Gemüse-Burger eignet es sich das Protein-Pulver.

Rezept mit Protein Mix aus Erbse, Reis & Sonnenblume: Selbstgemachte Proteinriegel

Zutaten:

- 50 g Kokosöl
- 120 g Honig
- 120 g Mandelmus
- 1 TL Vanilleextrakt
- 100 feine Haferflocken
- 50 g Protein Mix 3fach
- 30 g getrocknete Cranberrys
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL Kakaopulver
- 2 EL Kakaonibs
- etwas Wasser nach Bedarf

Zubereitung:

Kokosöl zusammen mit Honig, Mandelmus und Vanille in einem Topf bei kleiner bis mittlerer Hitze langsam erwärmen, bis alle Zutaten flüssig sind und sich miteinander verrühren lassen. Haferflocken, Proteinmix, Cranberrys, Chiasamen, Kakaopulver und Kakaonibs in einer Schüssel vermischen. Flüssige Zutaten dazugeben und alles zu einem dicken, klebrigen Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken sein sollte, kann bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugegeben werden. Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und den Teig in die Form geben. Den Teig ca. 1-1,5 cm fest in die Form drücken. Damit die Proteinriegel später gut zusammenhalten, ist es wichtig, die Masse sehr gut zusammenzudrücken. Die Auflaufform mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, bis die Masse fest ist. Danach die Masse aus der Form heben und in Riegel schneiden. Die selbstgemachten Proteinriegel in einem dicht schließenden Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Allgemeine Hinweise zu Topfruits 3fach Protein Mix ERS

Zutaten: Proteinpulver aus Erbsen (80 % Eiweiß), Proteinpulver aus Bio Reis (80 % Eiweiß), Proteinpulver aus Sonnenblumenkernen (50 % Eiweiß), zu gleichen Teilen
Lagerung: kühl, trocken und dunkel lagern, in dicht schließendem Behälter
Verzehrempfehlung: 2-3 gehäufte Esslöffel (25-35 g) auf 200ml Wasser oder Pflanzendrink, beliebig süßen oder ergänzen. Oder als Zutat nach Belieben für Smoothies, Backwaren, Riegel, Suppen und Soßen. Besonders beliebt in der Low Carb und Keto Küche.
Verpackung: Vakuumbeutel

Hinweis: weitere Informationen zu den Zutaten finden Sie bei den jeweiligen Einzelprodukten

Mehr zum Thema pflanzliche Proteine lesen Sie auch in unserer Infothek:
https://www.topfruits.de/aktuell/pflanzliche-eiweisse-eine-echte-alternative/

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Protein-Mix 3fach ERS 70%, vegan, Pflanzenproteine aus Erbsen, Reis & Sonnenblume, ungesüsst"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1638 kj
Brennwert kcal	388 kcal
Fett	7.5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.4 g
Kohlenhydrate	4.2 g
davon Zucker	1.6 g
Ballaststoffe	9.0 g
Eiweiß	71.6 g
Salz	1.8 g