Leinsamenmehl aus gekeimtem Leinsamen, bio, grob vermahlen, Rohkost, aus der EU

Leinsamenmehl gekeimt – grob vermahlen – Bio- und Rohkostqualität – basisch – viele Ballaststoffe und Proteine - glutenfrei

Topfruits Leinsamenmehl gekeimt besteht aus grob vermahlenen, gekeimten braunen Leinsamen in Bio- und Rohkostqualität. Leinsamen enthalten wertvolle Inhaltsstoffe wie Lignane, Eiweiß, Ballaststoffe, Omega-3-Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine. Natürlicherweise sind sie frei von Gluten. Durch die Keimung wird der Gehalt der wichtigen Inhaltsstoffe im Leinsamen braun deutlich erhöht. Mineralstoffe wie Magnesium, Kupfer, Mangan, Zink und Kalium sowie Vitamin B1 und Vitamin B9 reichern sich an. **Neben der Nährstoffdichte erhöht sich durch die Keimung die Bioverfügbarkeit der enthaltenen Vitalstoffe.** Denn während des Keimens wird das Enzym Phytase freigesetzt, welches die im Leinsamen enthaltene Phytinsäure reduziert. Phytinsäure hemmt den Körper, verschiedene Mikronährstoffe aufzunehmen. Leinsamenmehl aus gekeimtem Leinsamen liefert zudem wertvolle Omega-3-Fettsäuren, vor allem Alpha-Linolensäure, und ist eine sehr gute Ballaststoff-Quelle. Durch die Keimprozesse stabilisieren sich die empfindlichen Fettsäuren im Leinsamenmehl. Dadurch verlängert sich die Haltbarkeit deutlich, ohne Qualitätsverluste. Durch die schonende Trocknung nach der Keimung bleiben alle wichtigen Vitalstoffe des Leinsamens erhalten. Bio Leinsamenmehl gekeimt schmeckt leicht nussig. Das macht es zu einem idealen Ersatz für Nüsse, beispielsweise in Kuchen und anderen Backwaren. Im Vergleich zu unserem teilentölten Leinsamenmehl ist es gröber und erinnert an feinen Leinsamen-Schrot.

Vorteile Topfruits Bio Leinsamenmehl gekeimt auf einen Blick

- reines Naturprodukt, ohne Zusatzstoffe
- Bio- und Rohkostqualität
- hoher Anteil an essentiellen Fettsäuren
- hoher Proteingehalt
- hoher Gehalt an Ballaststoffen
- enthält Phytoöstrogene (Lignane)



Was macht unser gekeimtes Leinsamenmehl besonders?

Was dieses Mehl aus Leinsaaten besonders macht: Während herkömmliches Leinsamenmehl meist geschrotet oder teilentölt ist, stammt unser Mehl von gekeimtem Leinsamen. Der Keimprozess reduziert antinutritive Stoffe wie Phytinsäure und macht Mineralstoffe wie Zink, Eisen oder Magnesium besser verfügbar. Zudem sind die Samen nach dem Keimen schonend getrocknet und grob vermahlen, wodurch eine angenehm nussige Textur und ein köstliches Aroma entstehen. Wie auch in Leinsamen selbst sind in dem gekeimten Mehl Lignane enthalten. Hierbei handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe, die auch als Phytoöstrogene bekannt sind.

Verwendungsmöglichkeiten für gekeimte Leinsamen grob vermahlen

Topfruits gekeimtes Leinsamenmehl bietet vielfältige Verwendungsmöglichkeiten. So können Sie mit 1 Esslöffel täglich Ihren Natur- oder Fruchtjoghurt, Müsli, Porridge oder Quark aufwerten. Smoothies verleiht es eine nussige Note und eine Extra-Portion Omega-3. Backwaren wie Brote oder Kuchen können unsere grob vermahlenen Leinsamen gekeimt auch ernährungsphysiologisch sinnvoll verfeinern. So kann es beim Backen herkömmliches Mehl zu einem Anteil von ca. 10 – 20 % ersetzen. Besonders bei kohlenhydrat-reduzierten Backwaren wie Brötchen oder Saaten-Brot bietet sich unser Leinsamenmehl gekeimt an. Zudem können Sie es als Zutat in selbstgemachten Riegeln verwenden.

Rezept-Tipp mit gekeimten Leinsamenmehl: Müslimischung mit gekeimten Leinsamen

Verwenden Sie das Rezept als Inspiration für Ihre eigene Müslikreation ganz nach Ihrem Geschmack. Ist die Mischung einmal gemacht, können Sie diese luftdichtverschlossen über längere Zeit lagern und morgens ohne viel Aufwand, ein leckeres und vitalstoffreiches Frühstück genießen.

Zutaten:

- 4 EL Leinsamenmehl aus gekeimten Leinsamen
- 4 EL Vitalbeeren Crunch
- 4 EL Mandeln
- 8-10 EL gekeimter Nackthafer
- Schoko-Fans ergänzen 2-3 EL YaCocoa oder 1-2 EL Kakaopulver

Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen. Gewünschte Menge von der Müslimischung mit gekeimten Leinsamen mit Pflanzenmilch oder pflanzlichem Joghurt genießen. Frische Früchte sind ein ideales Topping.

Bio Leinsamenmehl gekeimt: Was passiert beim Keimen und der Trocknung?

In jedem Keimling eines Samenkorns stecken alle Anlagen für die daraus entstehende neue Pflanze. Wird das Samenkorn mithilfe von Wasser zum Quellen gebracht, erwacht es zum Leben: Pflanzenhormone und Enzyme werden aktiviert. Diese machen die Speicherstoffe im Korn, wie Kohlenhydrate, Fette und Proteine, nutzbar und wandeln sie um. Aus Stärke entstehen Zuckerverbindungen, aus Eiweiß Aminosäuren und Fette werden zu Fettsäuren umgebaut, die gut verwertbar sind. Während des Keimens wird zudem Phytinsäure abgebaut, welche die Aufnahme von Mikronährstoffen im menschlichen Organismus hemmt. Die Trocknung erfolgt schonend unter 42 °C, um die Rohkostqualität zu gewährleisten. Dadurch bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe der angekeimten Saaten erhalten und es wird eine längere Haltbarkeit gewährleistet. Außerdem intensiviert sich das Aroma und es wird eine angenehme, leicht-knusprige Konsistenz erreicht. Nach der Trocknung werden die gekeimten Leinsamen für das Leinsamenmehl grob vermahlen.

Wissenswertes zum braunen Leinsamen – die Basis unseres Leinsamenmehls gekeimt

Braune Leinsamen, auch Flachs genannt, haben als Nutzpflanze auf der ganzen Welt Tradition. Seinen Ursprung hat Flachs in den arabischen Staaten. Leinpflanzen sind unterschiedlich groß. Der Durchschnitt liegt bei einer Höhe von 30 cm, es gibt aber auch Pflanzen mit mehr als einem Meter Höhe. Die längeren Flachssorten werden für die Produktion von Leinenstoff verwendet. Die kürzeren Pflanzen werden in der Regel mehr für die Gewinnung von Leinöl angebaut, da sie einen höheren Öl-Gehalt aufweisen. Der Gemeine Flachs blüht weiß, hellblau oder blau zwischen Mai und August. Die Blüten sind im Allgemeinen groß und circa zwei Zentimeter breit. Aus den Blüten bilden sich Kapselfrüchte, in denen jeweils etwas 10 Leinsamen heranwachsen. Die Ernte des Leinsamens erfolgt im September.

Lesen Sie mehr zum Thema: Leinsamenmehl

Jetzt Leinsamenmehl aus gekeimtem Leinsamen kaufen & vielfältig genießen!

Entscheiden Sie sich für dieses naturbelassene Bio-Leinsamenmehl aus gekeimtem Saatgut – mit verbesserter Nährstoffverfügbarkeit, ausgezeichnetem Fettsäureprofil und vielseitiger Anwendung. Bestellen Sie jetzt im Topfruits-Shop und bereichern Sie Ihre Küche mit einer hochwertigen Basiskomponente für Ihre naturbelassene Ernährung!

Alle Topfruits Produkte mit Leinsamen finden Sie hier: Leinsaaten

Allgemeine Hinweise zu Topfruits Bio Leinsamenmehl aus gekeimtem Leinsamen

Zutaten: Bio Leinsamenmehl gekeimt in Rohkostqualität
Lagerung: kühl und trocken lagern, in einem dicht schließenden Behälter. Direkte Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit vermeiden.
Verpackung: Standbodenbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Leinsamenmehl aus gekeimtem Leinsamen, bio, grob vermahlen, Rohkost, aus der EU"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2127 kj
Brennwert kcal	516 kcal
Fett	40.4 g
davon gesättigte Fettsäuren	2.8 g
Kohlenhydrate	3.5 g
davon Zucker	3.1 g
Ballaststoffe	27.0 g
Eiweiß	21.0 g
Salz	0.08 g