# Kürbiskernmehl, Rohkost, teilentölt, aus naturbelassenen Kürbiskernen

# Kürbiskernmehl - teilentölt - Rohkost - 100 % Natur - mit wertvollem pflanzlichem Eiweiß

**Topfruits Kürbiskernmehl hat Rohkostqualität und wird aus ungerösteten Kürbiskernen hergestellt.** Es hat einen Restölgehalt von 10 Prozent und liefert wertvolles pflanzliches Eiweiß und Mineralstoffe. Kürbiskernmehl ist eine ideale Ergänzung für die vegetarische und vegane Ernährung. **Genau wie Kürbiskernöl ist auch Kürbiskernmehl aus rohen und ungerösteten Kürbiskernen von Natur aus grünlich und eine kulinarische Rarität.** Mit seinem nussigen Geschmack ist das Mehl ideal als glutenfreie Zutat für Brot und Brötchen, für einen kräftigen Mürbteig oder als Paniermehl!

## Vorteile von Topfruits Kürbiskernmehl

- **100 % naturbelassen:** aus ungerösteten und ungesalzenen Kürbiskernen
- **geeignet für Rohkost-Ernährung:** dank Kaltpressung der erntefrischen Kürbiskerne
- **reich an Ballaststoffen & pflanzlichem Eiweiß**
- **teilentölt:** weniger Kalorien im Vergleich zu ganzen Kürbiskernen
- **enthält Vitalstoffe** wie Zink, Magnesium & Selen
- **vielfältige Verwendungsmöglichkeiten:** in Backwaren, Smoothies oder herzhaften Speisen



## Wie wird Topfruits Kürbiskernmehl verwendet?

**Durch seinen nussigen Geschmack können Sie unser Kürbiskernmehl in der Küche vielfältig verwenden.** Beim Backen ist es eine ideale Zutat für Brot, Brötchen oder auch Gebäck. Sie können bis zu 10 Prozent des Getreidemehls durch Kürbiskernmehl ersetzen. Dadurch erhöhen Sie in Ihren Rezepten den Vitamin-, Mineralstoff- und Eiweißgehalt. Der Anteil an Kohlenhydraten bleibt aber niedrig, da Kürbiskernmehl wenig Kohlenhydrate mit sich bringt. Auch als glutenfreies Paniermehl können Sie es verwenden. Sportler versorgt es mit hochwertigem pflanzlichem Eiweiß und unterstützt sie bei Muskelaufbau und Regeneration. Kürbiskernmehl macht sich auch gut in Smoothies oder Gemüsesäften, in Salatdressings, Suppen oder Soßen.

## Rezept-Tipp: Kürbiskernmehl-Vollkorn-Wraps (Basisrezept)

**Zutaten für 2 Portionen:**

- 100 g Vollkornmehl
- 20 g Kürbiskernmehl
- 250 ml Pflanzendrink nach Wahl
- 1 EL Öl
- Salz
- Gewürze nach Belieben

**Zubereitung**

Alle Zutaten in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen miteinander vermischen, bis ein sämiger Teig entsteht. Den Teig 10-20 Minuten ruhen lassen. Danach sollte der Teig dickflüssiger sein und an die Konsistenz von Pfannkuchenteig erinnern. Etwas Öl in eine große Pfanne geben und auf mittlerer Hitze erwärmen. Eventuell das Öl in der Pfanne mit einem Küchentuch verteilen, sodass überall eine dünne Öl-Schicht vorhanden ist. Die Wraps wie Pfannkuchen in der Pfanne herausbacken. Die Kürbiskernmehl-Wraps können nach Belieben belegt und warm oder kalt serviert werden.

## Kürbiskernmehl: geballte Vitalstoffpower



Unser Rohkost-Kürbiskernmehl wird aus ungerösteten Kürbiskernen hergestellt. Diese werden schonend durch kalte Pressung entölt und fein vermahlen, um alle Vitalstoffe zu erhalten. **Qualitativ hochwertiges Kürbiskernmehl und Öl hat eine schön grüne Farbe und ist nicht braun wie bei manchen Anbietern!** Für die grüne Farbe sind antioxidative Carotinoide (Lutein und Beta-Carotin) sowie Chlorophyll verantwortlich. Kürbiskerne haben es in sich. Eine Portion Kürbiskerne (30 g) deckt beispielsweise etwa 30 % des Eisen-, Magnesium- und Kupferbedarfs. Außerdem enthalten sie zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe wie Phenolsäuren, Lignane, Phytosterole und Carotinoide. Diese Stoffe wirken antioxidativ und schützen somit unsere Zellen. Daher gelten Kürbiskerne in der Naturheilkunde schon seit langer Zeit als hilfreich bei Blasen- und Prostataproblemen. Dabei ist der **Gehalt wertvoller Pflanzenvitalstoffe in dem teilentölten Kürbiskernmehl konzentrierter als in den Kernen, da der Ölanteil fehlt**. Dazu enthält das Mehl weniger Kalorien als die ganzen Kürbiskerne. Ein weiterer entscheidender Vorteil von Kürbiskernmehl ist der Proteingehalt: Mit rund 60 g Eiweiß auf 100 g ist der Gehalt für ein Mehl recht hoch. Das kommt insbesondere Sportlern und Menschen, die sich rein pflanzlich ernähren, zugute. Hier liegt auch der Unterschied zum Kürbiskernöl. Dieses enthält die fettlöslichen Vitalstoffe der Kerne wie Vitamin E und Linolsäure, dafür jedoch kein Eiweiß und nur wenige Mineralstoffe.

## Topfruits Kürbiskernmehl: Unbehandelt, nussig und voller Vitalstoffe

Sowohl die ganzen Kürbiskerne als auch das Mehl daraus werden gerne aus ernährungsphysiologischen Gründen verwendet. Seit langer Zeit gelten Kürbiskerne und Kürbiskernmehl als hilfreich bei Männerproblemen. Der tägliche Verzehr ist beträchtlich effektiver und preiswerter als die Verwendung von teuren Kapseln mit Kürbiskernextrakten. **Vergleich zu anderem Kürbiskernmehl am Markt:** Im Supermarkt wird oft billiges Kürbiskernmehl angeboten, dies besteht jedoch meist aus gerösteten und gesalzenen Kürbiskernen, wie sie bei der Herstellung von Kürbiskernöl steirische Art anfallen. In dieser Form liefert Kürbiskernmehl keinen besonderen ernährungsphysiologischen Nutzen. Mit Topfruits Kürbiskernmehl kaufen Sie ein hochwertiges Qualitätsprodukt, welches aus ungerösteten europäischen Kürbiskernen hergestellt wird. Diese bleiben unbehandelt und das Mehl hat Rohkostqualität. Dazu hat es eine tolle grüne Farbe und einen leckeren nussigen Geschmack.

## Jetzt Kürbiskernmehl kaufen & pflanzliche Eiweißquelle genießen

Kürbiskerne sind ein echtes Superfood. In dem daraus hergestellten Mehl liegt ein Teil der Vitalstoffe in konzentrierter Form vor: Eiweiß, Mineralstoffe und wasserlösliche Vitamine wie die B-Gruppe. Dadurch ist das Kürbiskernmehl eine ideale pflanzliche Quelle für Eiweiß und Mikronährstoffe. Dazu ist es noch glutenfrei und hat einen angenehm nussigen Geschmack – ideal für farbenfrohes Gebäck, Pfannkuchen und vieles mehr.

## Allgemeine Informationen zu Topfruits Kürbiskernmehl

**Zutaten**: Rohkost Kürbiskernmehl geröstet
**Lagerung**: Trocken und kühl lagern, in einem dicht schließenden Behälter
**Hinweis**: Kann Spuren von Nüssen, Soja, Senf und Sesam enthalten.
**Verpackung**: Standbodenbeutel

# Leckere Rezepte mit Kürbiskernmehl von Topfruits

## Grünes Kürbiskernbrot mit Mandeln

### Zutaten

- 4 Eier (Größe M)
- 1 TL Salz
- 180 g helles Mandelmehl
- 350 g Kürbiskernmehl
- 50 g Flohsamenschalen
- 2 gestr. TL Backpulver
- 1/2-1 TL Brotgewürz
- ½ l Kokosmilch

**Zubereitung**:

1. Eier mit Salz mit einem Handrührgerät schaumig aufschlagen.
2. Mandelmehl, Kürbiskernmehl, Flohsamenschalen, Backpulver und Brotgewürz vermischen.

3. Eimasse mit Mehlmischung und Kokosmich mit einem Kochlöffel zu einem Teig verrühren.
4. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen oder einfetten. Brotteig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bein 180°C Ober-/Unterhitze etwa 50-60 Minuten backen.
5. Brot auskühlen lassen.

Zum Produkt

## Nährwertangaben zum Produkt "Kürbiskernmehl - teilentölt- aus Kürbiskernen vom steirischen Ölkürbis, Rohkost"

**Unzubereitet pro 100 g**

| | |
|---|---|
| Brennwert kj | 1634 kj |
| Brennwert kcal | 390 kcal |
| Fett | 10 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 2,5 g |
| Kohlenhydrate | 5 g |
| davon Zucker | 1 g |
| Eiweiß | 58 g |
| Salz | 0.011 g |