

Kürbiskernmehl - teilentölt- aus Kürbiskernen vom steirischen Ölkürbis, Rohkost

Kürbiskernmehl - teilentölt, Rohkost, glutenfrei und vegan, 100 % Natur

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 Zutat für Brot und Brötchen, für einen kräftigen Mürbteig oder als Paniermehl!

Unser rohes Kürbiskernmehl wird aus ungerösteten Kürbiskernen des steirischen Medizinalkürbis (*Cucurbita pepo*) 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!** 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 teilentönten Kürbiskernmehl konzentrierter als in den Kernen, da der Ölanteil fehlt.** Dazu enthält das Mehl weniger Kalorien als die ganzen Kürbiskerne.

Vorteile von Topfruits Kürbiskernmehl

- aus ungerösteten und ungesalzenen Kernen des Medizinalkürbis -> bekannt für positiven Einfluss bei Männerproblemen
- reich an Ballaststoffen, pflanzlichem Eiweiß und ungesättigte Fettsäuren
- geeignet für eine Rohkosternährung
- von Natur aus vegan & glutenfrei
- da teilentölt hat das Kürbiskernmehl weniger Kalorien als die ganzen Kürbiskerne

Besonderheiten der Kürbiskerne des steirischen Medizinalkürbis

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.

Verzehrempfehlungen für Kürbiskernmehl

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 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 Saladdressings, 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

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, so dass 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.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Kürbiskernmehl

Zutaten: Kürbiskernmehl ungeröstet

Lagerung: Trocken und kühl lagern, in einem dicht schließenden Behälter

Hinweis: Kann Spuren von Nüssen, Soja, Senf und Sesam enthalten.

[Zum Produkt](#)

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

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	394 kj
Brennwert kcal	1652 kcal
Fett	12.3 g
davon gesättigte Fettsäuren	2.5 g
Kohlenhydrate	18 g
davon Zucker	2.1 g
Ballaststoffe	15.1 g
Eiweiß	45.3 g
Salz	0.011 g