Gekeimter Buchweizen bio, Rohkost, glutenfrei, aus Österreich

Buchweizen gekeimt – Bio- und Rohkost-Qualität – basisch – glutenfrei

Topfruits gekeimter Buchweizen in Bio- und Rohkost-Qualität ist 100 % naturbelassen und steckt durch den Keimvorgang voller wertvoller Pflanzenstoffe. Durch das Keimen erhöht sich der Gehalt wichtiger Inhaltsstoffe im ganzen Buchweizen. Mineralstoffgehalte von Mangan, Kupfer, Eisen und Magnesium, aber auch die enthaltenen Aminosäuren und Enzyme werden gesteigert. Vitamine sowie sekundäre Pflanzenstoffe und mit ihnen der Gehalt an Antioxidantien reichern sich im Korn an. Durch die schonende Trocknung nach der Keimung bleiben alle wichtigen Vitalstoffe erhalten. Außerdem erhöht sich durch die Keimung die Bioverfügbarkeit der enthaltenen Vitalstoffe. Denn während des Keimens wird das Enzym Phytase freigesetzt, welches die im Buchweizen-Korn enthaltene Phytinsäure reduziert. Phytinsäure hemmt den Körper, verschiedene Mikronährstoffe aufzunehmen. Für eine leichtere Verdaulichkeit des Buchweizens sorgt der Abbau der enthaltenen Stärke während des Keimprozesses. Da Buchweizen zu den Knöterich-Gewächsen zählt und auch als Pseudogetreide bezeichnet wird, ist er von Natur aus glutenfrei. Gekeimter Buchweizen hat einen milden, fein-nussigen Geschmack und aufgrund der Trocknung nach dem Ankeimen eine leicht-knusprige Konsistenz. Topfruits Buchweizen gekeimt kann direkt verzehrt werden und bietet in der Küche vielfältige Verwendungsmöglichkeiten.

Vorteile Topfruits Bio gekeimter Buchweizen auf einen Blick

- Gekeimter Buchweizen aus biologischem Anbau
- Rohkost-Qualität
- basisch und glutenfrei
- reich an wertvollen Pflanzenstoffen, pflanzlichem Eiweiß und Fettsäuren
- reduzierter Phytinsäure-Gehalt durch Keimung
- milder, fein-nussiger Geschmack

Gekeimter Buchweizen bio: 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.

Verwendungsmöglichkeiten für gekeimter Buchweizen roh



Um die volle Nährstoffpower des gekeimten Buchweizens bio auszuschöpfen, bietet sich ein roher Verzehr an. Sie können die getrockneten Buchweizenkeimlinge direkt pur knabbern oder Sie geben sie in Ihr Müsli, Joghurt, Frühstücksbrei oder Smoothies. In Kombination mit anderen Müslizutaten können Sie sich ihre ganz individuelle Mischung zusammenstellen. Oder Sie verwenden unseren bio Buchweizen gekeimt als Zutat in Müsliriegeln. Auch herzhafte Gerichte, Bowls und Suppen sowie Salate lassen sich damit verfeinern. Zu Mehl vermahlen eignet sich gekeimter Buchweizen zum Backen, beispielsweise in glutenfreien Pfannkuchen oder Broten, oder als Grundlage für vegetarische Bratlinge.

Leckere Rezepte mit Buchweizen gekeimt von Topfruits: Smoothie mit gekeimter Buchweizen und Beeren

Zutaten:

- 50 g Buchweizen gekeimt
- 80 g Himbeeren, frische oder tiefgekühlt

- 1 EL Mandelpüree
- 2 Medjool Datteln
- 50 ml Wasser
- 100 ml Pflanzendrink

Zubereitung:

1. Tiefgekühlte Himbeeren antauen lassen (kann bei frischen Beeren übersprungen werden. Diese dafür waschen). Medjool Datteln entsteinen.
2. Gekeimter Buchweizen, Himbeeren, Mandelmus, Datteln, Wasser und Pflanzendrink ein einen Hochleistungsmixer geben und so lange pürieren, bis die gewünschte Konsistenz für einen Shake erreicht ist.

Der Smoothie mit gekeimtem Buchweizen ist ideal als Snack am Nachmittag oder als ein schnelles Frühstück. Mit tiefgekühlten Beeren ist er gerade in der Sommerzeit ein perfekter Begleiter.

Wissenswertes zu Buchweizen – die Basis für unseren Buchweizen gekeimt

Echter Buchweizen (Fagopyrum esculentum) ist botanisch gesehen nicht mit dem Weizen verwandt. **Er ist ein Knöterichgewächs und zählt zu den Pseudogetreiden.** Seinen Namen verdankt der Buchweizen seinen kleinen eckigen Samen, die an Bucheckern erinnern. Die einjährige Pflanze kann eine Höhe von etwa 60 – 120 cm erreichen. Die Blüten des Buchweizens sind klein und weiß bis rosafarben. Aus diesen Blüten bilden sich die Körner. Die Früchte sind ca. 4 – 6 cm groß, hellbraun gefärbt und erinnern an winzige Nüsse. Sie sind von einer harten und unverdaulichen Schale umgeben, die vor dem Verzehr üblicherweise entfernt wird.

Allgemeine Hinweise zu Topfruits Buchweizen gekeimt bio

Zutaten: Bio Buchweizen gekeimt in Rohkost-Qualität
Lagerung: kühl und trocken lagern, in einem dicht schließenden Behälter. Direkte Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit vermeiden.
Verpackung: Vakuumbeutel

Leckere Rezepte mit gekeimten Buchweizen von Topfruits

Buchweizen-Bratlinge mit gekeimten Buchweizen

Zutaten

- 150 g gekeimter Bio-Buchweizen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 450 g Kartoffeln ca. 5 mittlere Knollen
- 1 Handvoll frische Petersilie oder etwas Petersilienblatt-Pulver
- 1 Handvoll frischer Dill
- 50 g Tomatenmark
- 1 TL Koriander
- 1/2 TL Muskatnuss
- Pfeffer nach Belieben
- Olivenöl zum Braten

Zubereitung

1. Gekeimten Buchweizen in 300 ml Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt 10 Minuten leicht köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und raspeln. Frische Kräuter waschen und hacken.
3. Gekochten Buchweizen in einer Auflaufform verteilen und kurz abkühlen lassen.
4. Geriebene Kartoffel, Kräuter, Tomatenmark und Gewürze hinzufügen und die Masse gut durchkneten.
5. Etwa 1,5-2 cm dicke Bratlinge formen. In einer zugedeckten Pfanne mit ein wenig Olivenöl anbraten (von jeder Seite 5-7 Minuten).

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Gekeimter Buchweizen bio, Rohkost, glutenfrei, aus Österreich"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1575 kj
Brennwert kcal	372 kcal
Fett	3.2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.6 g
Kohlenhydrate	71.0 g
davon Zucker	1.5 g
Ballaststoffe	3.7 g
Eiweiß	13.8 g
Salz	<0.075 g