Cashewmus 500g, Eigenproduktion aus 100% natur Bio kbA Cashewkernen, für Aufstrich und Cashewmilch

Bio Cashewmus – 100 % natürlich – ungeröstet & ungesalzen – ohne Zusätze

Topfruits Premium Cashewmus besteht aus ungerösteten, aromatischen Bio-Cashewkernen. Durch den Verzicht auf Röstung, Salzzugabe oder künstliche Zusätze bleibt das milde, fein-nussige Aroma der Cashews voll erhalten. Cashewmus liefert wertvolle ungesättigte Fettsäuren, pflanzliche Proteine mit essentiellen Aminosäuren sowie verdauungsfördernde Ballaststoffe. Zudem sind Cashews reich an B-Vitaminen sowie den Mineralien und Spurenelementen Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Kupfer, Zink und Mangan. Cashewmus hat einen vollen, nussigen Geschmack und ist in der kalten Küche vielseitig verwendbar. Aufgrund des Fettgehaltes der verwendeten Bio Cashewkerne kann die Konsistenz des Bio Cashwemus variieren und manchmal auch fester sein.

Vorteile von Topfruits Cashewmus auf einen Blick

cashewmus-mit-loeffel-und-cashews

- **100 % pure Natur:** Aus ungerösteten und ungesalzenen Bio-Cashewkernen (kbA) ohne jegliche Zusatzstoffe.
- **Schonende Eigenproduktion:** Hauseigene, sorgsame Vermahlung für maximalen Vitalstofferhalt.
- **Vitalstoffreiches Kraftpaket:** Mit wertvollen ungesättigten Fettsäuren, essenziellen Aminosäuren und wichtigen Mineralstoffen wie Magnesium und Eisen.
- **Vielseitig verwendbar:** Perfekt als Brotaufstrich, Dip, Zutat für Saucen und Dressings sowie zum Verfeinern von Smoothies, Desserts und Backwaren – für kreative Anwendungen in der pflanzlichen Küche.

Was macht unser Cashewmus Bio besonders?

Das Geheimnis unseres Cashewmuses liegt in der hauseigenen Manufaktur bei Topfruits in Deutschland. Statt industrieller Massenware setzen wir auf eine besonders schonende Vermahlung der ganzen, rohen Bio-Kerne. Da wir komplett auf Emulgatoren oder zusätzliche Fette verzichten, kann sich nach einiger Zeit das nusseigene Öl an der Oberfläche absetzen – ein absolutes Qualitätsmerkmal für ein unberührtes Naturprodukt. Einfach kurz umrühren, und das Mus ist wieder perfekt cremig. Da die wertvollen Mikronährstoffe und Enzyme bei der kalten Verarbeitung nicht durch Hitze zerstört werden, kaufen Sie mit diesem Mus lebendige, vollwertige Nahrung.

Wie wird Topfruits Bio Cashewmus verwendet?

Cashewmus ist in der Küche vielseitig verwendbar. Im Müsli oder Frischkornbrei macht es Ihr Frühstück viel cremiger und sorgt gleich morgens für einen genussvollen Start in den Tag. Es macht sich aber auch gut in Desserts, süßen Backwaren oder als Brotaufstrich. Außerdem kann man aus Bio Cashewmus frische Cashewmilch herstellen. Es eignet sich dank seiner geschmeidigen Konsistenz auch als natürliche, pflanzliche Sahne-Alternative. Man sollte es mit dem Verzehr jedoch nicht übertreiben. Wer es in Maßen verzehrt, braucht sich keine Sorgen um seine Figur zu machen, sondern profitiert von den wertvollen Inhaltsstoffen.

Rezept-Tipp mit Cashewmus: Rohkost-Schokoaufstrich

Zutaten:

- 4 EL Topfruits Bio Cashewmus
- 6 weiche Medjool-Datteln (entsteint)
- 2 gehäufte EL Kakaopulver
- ca. 50–70 ml Mandelmilch oder Wasser (je nach gewünschter Festigkeit)
- 1 Prise Bourbon-Vanille



Zubereitung:

Geben Sie alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer oder pürieren Sie sie mit dem Pürierstab, bis eine homogene, glänzende Creme entsteht. Sollte die Masse zu fest sein, esslöffelweise noch etwas Flüssigkeit dazugeben. Schmeckt fantastisch als Aufstrich auf Vollkornbrot, als Dip für Bananenscheiben oder als Topping für Bowls. Im Kühlschrank aufbewahren.

Besondere Vitalstoffe von Cashewmus

Cashewkerne haben im Vergleich zu "echten" Nüssen einen geringeren Ölgehalt von etwa 40 %. Dennoch ist **Cashewmus reich an ungesättigten und essentiellen Fettsäuren, unter anderem auch Omega 3.** Unser Gehirn ist für seine alltägliche Funktion auf Omega-3-Fettsäuren angewiesen. Außerdem enthalten Cashews viele essentielle und nicht-essentielle Aminosäuren, die für den Muskelerhalt zuständig sind. Essentielle Amino- und Fettsäuren kann unser Organismus nicht selbst herstellen, sie müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden. Cashewkerne sind ein ballaststoffreiches Nahrungsmittel, das lange satt hält. Ballaststoffe fördern die Verdauung und nähren die Darmflora. Aufgrund der 100-prozentigen Naturbelassenheit unseres Bio Cashewmuses bleibt der Großteil der Cashew-Vitalstoffe erhalten.

Worauf sollte ich achten, wenn ich qualitativ hochwertiges Cashewmus kaufen will?

Sie sollten nur unverarbeitetes Cashewmus kaufen, ohne Öl- und Zuckerzusatz oder Zusatzstoffe. Unser Cashewmus besteht zu 100 % aus naturbelassenen und ungerösteten Cashews. Da wir keine Emulgatoren verwenden, kann sich bei der Lagerung das nusseigene Öl ablagern. Mit einer Gabel kann es ganz einfach wieder mit dem restlichen Mus vermengt werden.
Cashews stammen ursprünglich aus Südamerika, werden aber inzwischen auch in vielen asiatischen Ländern angebaut. Cashewbäume werden bis zu 12 Meter hoch und bilden sogenannte Cashewäpfel, an denen birnenförmige Fruchtkörper wachsen. In dieser Cashewfrucht befindet sich der Cashewkern. Pro Frucht gibt es nur eine Cashew. Cashews sind also keine Baumnüsse, sondern Samen.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Cashewmus Bio

Zutaten: Cashewmus, Bio kbA, natur, ungeröstet
Lagerung: kühl und trocken lagern
Verpackung: Schraubglas

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Cashewmus 500g, Eigenproduktion aus 100% natur Bio kbA Cashewkernen, für Aufstrich und Cashewmilch"

Unzubereitet pro 100 g	
Brennwert kj	2489 kj
Brennwert kcal	595 kcal
Fett	48 g
davon gesättigte Fettsäuren	9.3 g
Kohlenhydrate	25 g
davon Zucker	12 g
Eiweiß	16 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte unterliegen natürlichen Schwankungen.