Topfruits Pflanzenfaser-Mix - 100% Natur - gekeimter Leinsamen, Flohsamenschalen und Brennnessel

Ballaststoffreiche Pflanzenmischung mit 37,2 % Ballaststoffen und 17,5 % pflanzlichem Eiweiß. Vier ausgewählte Pflanzenzutaten für die bewusste, vollwertige Ernährung.

Mit unserem Topfruits Pflanzenfaser-Mix kombinieren wir vier wertvolle Pflanzenzutaten zu einer besonderen Mischung: 60 % gekeimtes Leinsamenmehl, 20 % gemahlene Flohsamenschalen, 10 % Brennnesselpulver und 10 % ganze Brennnesselsamen. Das Besondere ist die wohlüberlegte Kombination unterschiedlicher pflanzlicher Ballaststoffe mit dem natürlichen Vitalstoffspektrum von Leinsamen und Brennnessel. Die Mischung enthält **37,2 g Ballaststoffe und 17,5 g pflanzliches Eiweiß pro 100 g** und eignet sich hervorragend zur Ergänzung einer ballaststoffbewussten, pflanzenbetonten Ernährung. Die grob vermahlenen Leinsamen verleihen der Mischung einen angenehm nussigen Charakter, während die Brennnesselbestandteile für eine leicht krautige Note sorgen. Die enthaltenen Flohsamenschalen nehmen in Verbindung mit Flüssigkeit Wasser auf und geben der Mischung ihre charakteristische Konsistenz.

Vorteile von Topfruits ballaststoffreicher Pflanzenmischung auf einen Blick

- **Hoher Ballaststoffgehalt:** 37,2 g Ballaststoffe pro 100 g
- **Pflanzliche Proteinquelle:** 17,5 g Eiweiß pro 100 g
- **Zuckerarm:** nur 2,2 g Zucker pro 100 g
- **gekeimtes Leinsamenmehl:** grob vermahlen und nicht teilentölt
- **Flohsamenschalen:** reich an quellfähigen Pflanzenfasern
- **Brennnesselbestandteile:** gemahlenes Brennnesselpulver und ganze Brennnesselsamen
- **Rein pflanzliche Rezeptur** - ohne zugesetzte Aromen, Farb- oder Konservierungsstoffe

Was macht unsere Pflanzenmischung besonders?

Unser Topfruits Pflanzenfaser-Mix vereint **vier sorgfältig ausgewählte, naturbelassene Pflanzenzutaten** in einer durchdachten Rezeptur. Die Kombination aus gekeimtem, nicht teilentöltem Leinsamenmehl, quellfähigen Flohsamenschalen, Brennnesselpulver und ganzen Brennnesselsamen liefert eine wertvolle Vielfalt an Ballaststoffen und natürlichen Pflanzeninhaltsstoffen. Mit **37,2 % Ballaststoffen und 17,5 % pflanzlichem Eiweiß** ist die Mischung eine ideale Ergänzung für eine bewusste, vollwertige Ernährung – **rein pflanzlich und ohne unnötige Zusatzstoffe.**

Wie wird der Pflanzenfaser-Mix verwendet?

Der Topfruits Pflanzenfaser-Mix lässt sich einfach in eine abwechslungsreiche Ernährung integrieren.
Besonders gut eignet er sich:

- Als Ergänzung für Müsli, Porridge und Frühstücksbowls
- Zum Einrühren in Naturjoghurt oder pflanzliche Joghurtalternativen
- Als Zutat für grüne und fruchtige Smoothies
- Zur individuellen Anreicherung von Quarkspeisen und anderen ausreichend feuchten Rezepten

Schon 10 g der Mischung liefern rechnerisch rund 3,7 g Ballaststoffe. Für den Einstieg empfehlen wir, eine kleine Menge in eine ausreichend feuchte Speise oder in reichlich Flüssigkeit einzurühren. Aufgrund des hohen Anteils quellfähiger Ballaststoffe die Menge langsam steigern und stets auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Nicht trocken verzehren.

Wissenswertes zur Pflanzenmischung

Gekeimtes Leinsamenmehl – ballaststoffreiche Grundlage mit wertvollen Pflanzenfetten

Leinsamen sind seit Jahrhunderten ein fester Bestandteil der traditionellen Ernährung. Sie werden besonders wegen ihres Gehalts an Ballaststoffen, pflanzlichem Eiweiß und natürlichen Pflanzenfetten geschätzt.
Für unseren Pflanzenfaser-Mix verwenden wir braune Leinsamen, die vor dem Vermahlen gekeimt wurden. Während der Keimung werden natürliche Stoffwechselprozesse aktiviert, die die Zusammensetzung bestimmter Pflanzeninhaltsstoffe verändern können.
Da unser gekeimtes Leinsamenmehl nicht teilentölt ist, bleiben die natürlichen Pflanzenfette weitgehend erhalten. Auch Lignane, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen, kommen natürlicherweise in Leinsamen vor. Mit

seinem mild-nussigen Geschmack und seiner groben Vermahlung bildet das gekeimte Leinsamenmehl die Grundlage unserer Mischung.

Gemahlene Flohsamenschalen – quellfähige Ballaststoffe

Flohsamenschalen zeichnen sich durch ihren besonders hohen Gehalt an löslichen Ballaststoffen aus. Ihre außergewöhnliche Eigenschaft: Bei Kontakt mit Flüssigkeit quellen sie auf und bilden eine gelartige Struktur. Dadurch erhält die Mischung beim Einrühren in Wasser, Joghurt oder Smoothies eine angenehm sämige Konsistenz. Die Kombination aus Leinsamenmehl und Flohsamenschalen macht unseren Pflanzenfaser-Mix zu einer besonders ballaststoffreichen Ergänzung für die tägliche Küche.

Brennnesselpulver– die traditionelle heimische Wildpflanze

Die Brennnessel ist eine vielseitige heimische Pflanze, deren Verwendung als Lebensmittel eine lange Tradition hat. Das gemahlene Brennnesselpulver enthält das natürliche Spektrum verschiedener Pflanzeninhaltsstoffe, darunter Chlorophyll und sekundäre Pflanzenstoffe. Mit seiner intensiv grünen Farbe und dem charakteristischen krautigen Aroma ergänzt es die beiden ballaststoffreichen Grundzutaten.

Ganze Brennnesselsamen – die besondere Ergänzung

Die kleinen Samen der Brennnessel (Urtica dioica) sind als Lebensmittel weniger bekannt als das Brennnesselkraut. Sie enthalten natürlicherweise Pflanzenfette und Proteine und werden traditionell als Ergänzung unterschiedlicher Speisen verwendet. In unserem Pflanzenfaser-Mix sorgen die ganzen Brennnesselsamen für eine zusätzliche saatige Komponente und ergänzen das fein gemahlene Brennnesselpulver.

Topfruits Pflanzenfaser-Mix – die natürliche Vielfalt von Leinsamen, Flohsamenschalen und Brennnessel

Eine ballaststoffbewusste Ernährung muss nicht kompliziert sein. Unser Pflanzenfaser-Mix verbindet vier ausgewählte Pflanzenzutaten in einer Rezeptur und macht sie im Alltag einfach verwendbar. Ob als Ergänzung des morgendlichen Müslis, im Smoothie oder in einer Frühstücksbowl – die Mischung bietet eine vielseitige Möglichkeit, die tägliche Ernährung um pflanzliche Ballaststoffe zu bereichern.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Pflanzenfaser-Mix

Zutaten: Gekeimtes Bio Leinsamenmehl (60 %), gemahlene Bio Flohsamenschalen (20 %), Bio Brennnesselpulver (10 %), ganze Brennnesselsamen (10 %)
Lagerung: Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern. Nach dem Öffnen gut verschließen
Verpackung: Standbodenbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "LFB Pflanzenpulver aus gekeimtem Leinsamenmehl, Flohsamenschalen, Brennnesselpulver & -samen"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1612 kj
Brennwert kcal	385 kcal
Fett	25.0 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.8 g
Kohlenhydrate	7.7 g
davon Zucker	2.2 g
Ballaststoffe	37.2 g
Eiweiß	17.5 g