

Bio Sonnenblumen Proteincrispies, 40% Proteingehalt, vielseitig verwendbar

Bio Protein Crispies aus Sonnenblume & Reis - mit rund 40 % Protein - knusprig im Biss

Topfruits Bio Protein Crispies überzeugen durch rund 40 % pflanzliches Eiweiß mit einem breiten Aminoprofil und gleichzeitig mit einem Ballaststoffgehalt von ca. 16 %. Sie bestehen ausschließlich aus Bio Sonnenblumenprotein und Bio Reismehl - keine weiteren unnötigen Zutaten oder künstliche Zusatzstoffe. Die knusprigen Protein Crispies sind die perfekte Ergänzung für ein vitalstoffreiches Frühstück, eine knusprige Ergänzung für Suppen und Salate oder einen bewussten Snack zwischendurch - einfach ideal für eine eiweißbetonte, sättigende Ernährung. Hergestellt im schonenden Extrusionsverfahren bleiben die Crispies auch in Flüssigkeit wie Pflanzendrink, Joghurt oder Milch besonders lange knusprig - ein echtes Plus gegenüber klassischen Müslizutaten.

Vorteile der Topfruits Protein Crispies auf einen Blick

- **40 % Protein** aus Sonnenblumen- und Reismehl
- **ca. 16 % Ballaststoffe** - fördern die Verdauung und sorgen für langanhaltende Sättigung
- **Langanhaltende Knusprigkeit** - auch in Flüssigkeit
- **100 % pflanzlich & Bio** - frei von Zusatzstoffen, vegan und glutenfrei
- **Vielseitig verwendbar:** ideal als Müslizutat oder als Topping für Joghurt, Bowls & Smoothies

Was macht unsere Protein Crispies aus Sonnenblume und Reis besonders?

Die Kombination aus Sonnenblumenprotein und Reismehl macht diese Crispies zu einer hochwertigen Eiweißquelle, die eine praktische, geschmacklich dezente Proteinergänzung bietet. Durch das schonende Extrudieren erhalten sie eine besonders knusprige Struktur - ohne dabei auf Zusatzstoffe oder Zucker zurückzugreifen. Im Gegensatz zu vielen herkömmlichen Frühstückscerealien enthalten unsere Proteincrispies keinen zugesetzten Zucker, keine Aromen und kein Soja. Sie liefern neben essentiellen Aminosäuren auch wertvolle Mikronährstoffe, die natürlich im Sonnenprotein enthalten sind.



Wie verwende ich Topfruits Sonnenblumen Protein Crispies?

- **Im Müsli:** Als hochwertige Knusperzutat in Kombination mit Früchten, Nüssen und Flocken
- **In Joghurt & Quark:** Für Extra-Biss und pflanzliches Protein
- **Zum puren Knabbern und als Topping:** Für Smoothie Bowls, Fruchtpürees oder Desserts
- **Für Sportler & Aktive:** Proteinreiche Ergänzung für den Aufbau & Erhalt von Muskelmasse

Rezept-Tipp mit Protein Crispies: Schoko-Crispies-Riegel

Zutaten:

- 50 g [Nussmus](#)
- 20 g [Kokosöl](#)
- 20 g [Honig](#)
- 2 EL [Kakaopulver](#)
- 80 g Protein Crispies
- 40 g gehackte [Nüsse](#) oder [Kokosraspeln](#)
- nach Belieben kleingeschnittene [Trockenfrüchte](#)

Zubereitung:

Nussmus, Kokosöl, Honig und Kakaopulver in einem Topf vorsichtig erwärmen und miteinander vermischen. Protein Crispies, Nussstücke / Kokosraspel sowie Trockenfrucht-Stückchen in eine ausreichend große Schüssel geben und mischen. Die warme Nuss-Öl-Honig-Mischung dazugeben und alles gut miteinander vermengen. Die fertige Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform oder Kastenform geben. Alles gut verteilen, so dass eine Dicke von ca. 1,5 cm erreicht ist. Die Form anschließend für ca. 2 Stunden abkühlen lassen. Danach in Stücke schneiden. Die fertigen Protein-Crispies-Riegel bis zum Verzehr in einem dicht schließenden Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Jetzt Topfruits Bio Protein Crispies kaufen & nährstoffreich knuspern!

Bringen Sie Abwechslung, Eiweiß und Biss in Ihr Frühstück – mit unseren rein pflanzlichen Bio Protein Crispies aus Sonnenblume und Reis. Ideal für eine vitalstoffreiche, ballaststoffreiche Ernährung ohne Kompromisse beim Geschmack!

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Sonnenblumen Protein Crispies

Zutaten: 75 % Sonnenblumenprotein*, Reismehl* - **aus kontrolliert biologischem Anbau*

Lagerung: trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter

Verpackung: Vakuumbbeutel

Leckere Rezepte mit Sonnenblumen Protein Crispies von Topfruits

Knusper-Protein-Porridge mit Protein Crispies

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g zarte Haferflocken
- 1 TL [Leinsamen](#) oder [Chiasamen](#)
- 1 TL [Zimt](#)
- 200 ml pflanzliche Milch (z. B. Hafer- oder Mandeldrink)
- 1 Banane
- 1 EL Sonnenblumen Protein Crispies
- 1 EL gehackte [Nüsse](#) (z. B. [Mandeln](#) oder [Walnüsse](#)) oder [Kokoschips](#)
- Optional: 1 TL [Agavendicksaft](#)

Zubereitung:

Haferflocken, Leinsamen/Chiasamen und Zimt mit der pflanzlichen Milch in einem kleinen Topf auf mittlerer Hitze erwärmen. Unter Rühren ca. 5–7 Min. köcheln lassen, bis die Masse cremig ist. Die Banane in Scheiben schneiden und entweder unterrühren oder auf dem fertigen Porridge anrichten. Den warmen Porridge mit den Protein Crispies und gehackten Nüssen bestreuen. Nach Wunsch mit etwas Agavendicksaft verfeinern.

Tipps: Anstelle der Banane können Sie auch 100 g frisch oder gefrorene Beeren verwenden. Für eine eher herbstliche Note eignen sich ein halber geriebener Apfel, 1/2 TL Muskat und etwas [Kardamom](#).

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1374 kj
Brennwert kcal	326 kcal
Fett	3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	30 g
davon Zucker	5 g
Ballaststoffe	16 g
Eiweiß	40 g
Salz	< 0,01 g