Topfruits KetoCrunch, kohlenhydratarm, natürlich und ohne Zusätze, mit Kakaonibs und Zimt ideal zum Frühstück

Topfruits KetoCrunch - kohlenhydratarm - proteinreich - ballaststoffreich

Eine Portion (40 g) des Topfruits KetoCrunch enthält gerade einmal rund 4 g Kohlenhydrate - und dennoch 100% Geschmack. Möglich macht dies eine durchdachte Rezeptur, ganz ohne Getreideflocken, die von Anwendern einer ketogenen Ernährung mitentwickelt wurde. So entstand eine Keto-Mahlzeit, die den hohen Ansprüchen einer vollwertigen ketogenen Ernährung gerecht wird. **Im Gegensatz zu** vielen anderen Produkten, die sich „Keto-Müsli“ nennen, verzichtet der KetoCrunch vollständig auf Haferflocken oder Reispops. Er liefert wertvolle Vitalstoffe, Spurenelemente und Mineralsstoffe aus Saaten und Kernen, verfügt über ein erstklassiges Fettsäureprofil und lässt sich wunderbar einfach in den Alltag integrieren.

Vorteile des Topfruits KetoCrunch auf einen Blick

- **Konsequent kohlenhydratarm:** nur 10g anrechenbare Kohlenhydrate pro 100 g - ohne Zuckerzusatz
- **Optimales Keto-Profil:** ca. 73% des Energiegehalts stammen aus hochwertigen Fetten, perfekt abgestimmt auf die empfohlene Keto-Fettquote
- **Nährstoffreich & sättigend:** hoher Ballaststoffanteil und eine hervorragende pflanzliche Eiweißquelle dank Bio Proteincrispies, Chia- und Leinsamen
- **Beste Qualität:** 100% vegan, von Natur aus glutenfrei & acht von neun Zutaten stammen aus kontrolliert biologischem Anbau

Was macht unseren KetoCrunch besonders?

Unser KetoCrunch zeichnet sich durch seine kompromisslose, 100% natürliche Zutatenwahl und die bedachte Zusammensetzung aus. Acht der neun enthaltenen Zutaten stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. Als Basis dienen aromatische, tiefgrüne Kürbiskerne aus der Steiermark, die besonders reich an Magnesium und Eiweiß sind. Eine weitere Besonderheit ist die bewusste Wahl des Gewürzes: Wir verwenden ausschließlich hochwertigen Bio-Ceylon-Zimt. Im Gegensatz zu herkömmlichem Cassia-Zimt ist dieser extrem cumarinarm und wird von Experten für den regelmäßigen Verzehr ausdrücklich empfohlen. Durch die intelligente Kombination aus Saaten, Kokosraspeln, feinen Kakaonibs und texturierten Sonnenblumen-Proteincrispies liefert die Mischung nicht nur wertvolle Omega-3-Fettsäuren (ALA) und Ballaststoffe, sondern auch einen unvergleichlichen Crunch.

Wie wird der Topfruits KetoCrunch zubereitet?

Die Verwendung ist herrlich vielseitig und unkompliziert. Genießen Sie den KetoCrunch einfach löffelweise eingerührt in Joghurt, Skyr oder in einem ungesüßten Pflanzendrink (beispielsweise aus Mandeln oder Kokos). Für eine etwas cremigere Konsistenz und zur optimalen Entfaltung der Quellfähigkeit von Chia- und Leinsamen können Sie die Mischung vor dem Verzehr rund 10 Minuten in der Flüssigkeit ruhen lassen. Tipp für eine bessere Verträglichkeit: Weichen Sie den KetoCrunch über Nacht im Wasser oder in einem ungesüßten Pflanzendrink ein. Der KetoCrunch eignet sich zudem hervorragend als knuspriges Topping auf Puddings oder Smoothie-Bowls sowie pur als herzhafte Knabbermischung für zwischendurch.

Wissenswertes zum KetoCrunch

Steirische Bio-Kürbiskerne bilden den größten Bestandteil von KetoCrunch. Die dunkelgrünen, geschälten Kerne liefern rund 30 g Eiweiß sowie nennenswerte Mengen Magnesium pro 100 g. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Ihren kräftig-nussigen Geschmack verdanken sie den natürlichen Aromastoffen, die auch das charakteristische Aroma von Kürbiskernöl prägen.
Kokosraspeln bestehen zu etwa 65 g pro 100 g aus Fett, überwiegend aus mittelkettigen gesättigten Fettsäuren. In einer fettreichen Ernährungsweise wie der ketogenen Ernährung sind sie daher eine wertvolle Energiequelle. Mit rund 16 g Ballaststoffen pro 100 g sorgen sie zudem für eine angenehme Textur und einen natürlichen Biss.
Bio Mandelstifte zeichnen sich durch ihren hohen Gehalt an Vitamin E aus. Mit rund 25 mg pro 100 g liefern sie deutlich mehr als den täglichen Bedarf. Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Gleichzeitig liefern Mandeln wertvolle Fette, pflanzliches Eiweiß und den knackigen Biss, der KetoCrunch seinen Namen gibt.
Bio Chiasamen enthalten rund 34 g Ballaststoffe pro 100 g und sind reich an Alpha-Linolensäure (ALA), einer pflanzlichen Omega-3-Fettsäure. In Verbindung mit Flüssigkeit können sie ein Vielfaches ihres Eigengewichts an Wasser aufnehmen. Dieser Quell-Effekt lässt sich besonders gut beobachten, wenn KetoCrunch mit Joghurt oder einem Pflanzendrink kombiniert wird.
Bio Kakaonibs sind grob gebrochene, ungeröstete Stücke der Kakaobohne. Sie überzeugen durch ihr intensives, leicht herbes Aroma und liefern von Natur aus Magnesium sowie Ballaststoffe – ganz ohne Zuckerzusatz. Gleichzeitig verleihen sie KetoCrunch eine feine Schokoladennote, ohne den Kohlenhydratgehalt wesentlich zu

erhöhen.
Bio Sonnenblumenkerne und die Bio-Proteincrispies aus Sonnenblumenprotein stammen zwar aus derselben Pflanze, erfüllen jedoch unterschiedliche Aufgaben. Die Kerne liefern wertvolle Fette, Eiweiß und sorgen für den typischen Crunch. Die Proteincrispies bestehen aus texturiertem Sonnenblumenprotein mit einem Eiweißgehalt von deutlich über 50 g pro 100 g und erhöhen den Proteingehalt der Mischung.
Braune Bio Leinsamen ergänzen die Chiasamen als weitere Quelle für Alpha-Linolensäure (ALA). Mit rund 27 g Ballaststoffen pro 100 g liefern sie sowohl lösliche als auch unlösliche Faserstoffe. Diese binden Wasser im Darm und quellen auf – eine Eigenschaft, die besonders bei einer kohlenhydratreduzierten Ernährung zu einer ausreichenden Ballaststoffversorgung beitragen kann.
Bio Ceylon Zimt rundet mit einem Anteil von 1 % das Aroma von KetoCrunch ab. Anders als Cassia-Zimt enthält Ceylon-Zimt nur sehr geringe Mengen Cumarin. Während Cassia-Zimt durchschnittlich etwa 3.000 mg Cumarin pro kg – in Einzelfällen sogar bis zu 10.000 mg/kg – enthalten kann, liegt der Cumaringehalt von Ceylon-Zimt laut Deutschem Arzneibuch unter 8 mg/kg. Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt daher insbesondere Menschen, die regelmäßig größere Mengen Zimt verzehren, Ceylon-Zimt zu bevorzugen.

Häufig wird Zimt mit einer positiven Wirkung auf den Blutzuckerspiegel in Verbindung gebracht. Für eine entsprechende gesundheitsbezogene Aussage gibt es derzeit jedoch keine von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) anerkannte Grundlage. Die Prüfung entsprechender Health Claims für pflanzliche Stoffe wurde von der Europäischen Kommission im Jahr 2010 ausgesetzt.

KetoCrunch und die ketogene Ernährung

Bei einer ketogenen Ernährung stammen rund 70–75 % der Energiezufuhr aus Fett, der Kohlenhydratanteil bleibt meist unter 50 g pro Tag beziehungsweise rund 5–10 % der Energiezufuhr. KetoCrunch liegt mit rechnerisch rund 46 % Fettanteil und rund 10 % Kohlenhydratanteil an der Energie in genau dieser Spanne. Die 10 g Kohlenhydrate pro 100 g sind nach deutscher Kennzeichnung bereits die für die Keto-Rechnung relevante Zahl – die enthaltenen rund 14g Ballaststoffe pro 100 g sind separat ausgewiesen und darin nicht enthalten.

Allgemeine Informationenen zum Topfruits KetoCrunch

Zutaten: Kürbiskerne* (steirisch, geschält), Kokosraspeln, Mandelstifte*, Chiasamen*, Kakaonibs*, Sonnenblumenkerne*, Leinsamen* (braun, ganz), Proteincrispies* aus Sonnenblumenprotein, Ceylon-Zimt*. *aus kontrolliert biologischem Anbau
Lagerung: Kühl, trocken und lichtgeschützt in einem gut verschlossenen Behälter lagern
Verpackung: Membrandose
Allergenhinweis: Enthält Mandeln (Schalenfrüchte). Kreuzkontamination mit weiteren Schalenfrüchten, Erdnüssen, Sesam und Soja im Betrieb nicht auszuschließen.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2370 kj
Brennwert kcal	573 kcal
Fett	46 g
davon gesättigte Fettsäuren	18,7 g
Kohlenhydrate	10,3 g
davon Zucker	3,2 g
Ballaststoffe	14,4 g
Eiweiß	22,2 g
Salz	0,04 g