Geschälte Erdmandeln, ganze Tigernuts geschält, natur

Erdmandeln ganz – geschält – ballaststoffreich – vielseitig verwendbar

100 % naturbelassene, geschälte Erdmandeln – ganz und ungeröstet. Geschälte Erdmandeln, auch Chufas oder Tigernuss genannt, stammen von der Pflanze Cyperus esculentus. Botanisch gesehen handelt es sich hierbei nicht um Nüsse, sondern um feine Wurzelknollen. Sie zeichnen sich durch einen außergewöhnlich hohen Ballaststoffgehalt (12g pro 100g)aus, wobei ein wesentlicher Anteil auf resistente Stärke entfällt – eine Stärkeform, die als wertvolle Nahrungsquelle für eine gesunde Darmflora dient. Zudem liefern die kleinen Knollen einfach ungesättigte Fettsäuren (insbesondere Ölsäure) sowie wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor und Eisen. Durch die Entfernung der harten äußeren Schale sind sie besonders bekömmlich und unkompliziert in der täglichen Anwendung. In der vitalstoffreichen Küche lassen sie sich durch ihren leicht süßlichen Geschmack vielseitig integrieren: pur als knackiger Snack, als Nährstoff-Kick im Müsli oder als Basis für selbstgemachte, vegane Milchalternativen.

Vorteile der Topfruits Erdmandeln ganz auf einen Blick

- **Naturbelassene, geschälte Erdmandeln:** Ganze Erdmandeln ohne Schale, direkt verzehrfertig und frei von Zusätzen für unverfälschten Genuss.
- **Mit wertvollen Inhaltsstoffen:** reich an Ballaststoffen, davon ein hoher Anteil resistenter Stärke – wichtig für die Darmflora – und mit Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor und Eisen sowie Vitamin E.
- **Allergenfrei & glutenfrei:** Da Erdmandeln botanisch zu den Sauergrasgewächsen gehören, sind sie von Natur aus absolut glutenfrei und die perfekte, sichere Alternative für Nussallergiker.
- **Vielseitig anwendbar:** Ideal als purer Snack, im Mixer frisch gemahlen für Backwaren oder zur Herstellung von Pflanzendrinks.

Wie werden die geschälten Erdmandeln verwendet?

Topfruits geschälte Erdmandeln können direkt und ohne weitere Verarbeitung als ballaststoffreicher Snack gegessen werden. Für eine weichere Konsistenz, etwa zur Herstellung eines Pflanzendrinks, empfiehlt es sich, die Erdmandeln für mehrere Stunden oder über Nacht in Wasser einzuweichen. Anschließend werden sie mit frischem Wasser fein püriert und durch ein feines Sieb oder einen Nussmilchbeutel abgeseiht. Aus den Erdmandeln ganz können Sie aber auch schnell und einfach **Erdmandelmehl selbst herstellen**. Dafür einfach die geschälten Erdmandeln trocken mahlen. Das natürlich süße Pulver ist so ideal als Zutat für Müsli, Gebäck oder Aufstriche.

Rezept-Tipp mit geschälten Erdmandeln: Cremiger Erdmandel-Drink (Horchata)

Zutaten (für ca. 1 Liter):

- 150 g geschälte Erdmandeln
- 1 Liter gefiltertes Wasser
- Optional: etwas echte Vanille oder Ceylon-Zimt nach Belieben

Zubereitung:

Die geschälten Erdmandeln über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen und die weichen Knollen zusammen mit 1 Liter frischem Wasser in einen Standmixer geben. Für einige Minuten auf höchster Stufe sehr fein pürieren. Anschließend die Masse durch einen Nussmilchbeutel oder ein feines Sieb abseihen und gut auspressen. Der fertige pflanzliche Drink lässt sich wunderbar mit Vanille oder Zimt verfeinern. In einer sauberen Glasflasche abgefüllt, bleibt er im Kühlschrank etwa 2 bis 3 Tage frisch.

Jetzt Topfruits Erdmandeln ganz kaufen & natürlich genießen

Entdecken Sie unsere geschälten Erdmandeln und ergänzen Sie Ihre pflanzliche Ernährung um eine ballaststoffreiche, glutenfreie Zutat. Ob als Snack für zwischendurch, gemahlen im Müsli oder als Basis für einen selbstgemachten Pflanzendrink – die Erdmandeln ganz lassen sich vielseitig und unkompliziert in den Alltag integrieren.

Allgemeine Informationen zu Topfruits geschälte Erdmandeln

Zutaten: Geschälte Erdmandeln (Cyperus esculentus), 100 %
Lagerung: Trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: Vakuumbeutel

Topfruits
Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1920 kj
Brennwert kcal	459 kcal
Fett	24 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,0 g
Kohlenhydrate	52 g
davon Zucker	19 g
Ballaststoffe	12 g
Eiweiß	4,2 g
Salz	0,05 g