

Erdmandelmehl teilentölt



Das Erdmandelmehl ist der vermahlene Pressrückstand der Erdmandelölproduktion. Es ist ein hellbraunes, trockenes und leicht körniges Mehl mit einem nussigen und leicht süßlichen Geschmack.

Inhaltsstoffe

Das Erdmandelmehl hat im Vergleich zu anderen Presskuchenmehlen einen relativ hohen Zuckeranteil, deswegen auch der süße Geschmack. Es hat einen Ballaststoffanteil von 17 % und enthält Mengen- und Spurenelemente wie beispielsweise Kalium, Phosphor, Magnesium, Calcium, Eisen, Zink, Mangan, usw. Dem Erdmandelmehl wird nachgesagt positive Auswirkungen auf den Darm und die Darmflora zu haben.

Verwendungsempfehlungen

Durch den feinen nussigen, aber durchaus süßen Geschmack ist das Erdmandelmehl vor allem für Süßwaren hervorragend geeignet. Beispielsweise als Zugabe zu Kuchenteigen und Mehlspeisen. Oder man streut es über sein morgendliches Müsli, rührt es ins Joghurt ein oder mischt es in einen Smoothie.

Besonderes

Erdmandelmehl ist glutenfrei und vegan.

Nährwerte

100 g enthalten durchschnittlich

Energie	1609 kJ/ 385 kcal
Fett	13 g
<i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	2,8 g
<i>davon einfach ungesättigte Fettsäuren</i>	4,5 g
<i>davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren</i>	0,9 g
Kohlenhydrate	49 g
<i>davon Zucker</i>	20 g
Eiweiß	7,0 g
Ballaststoffe	17 g
Salz	0,01 g

Haltbarkeit und Lagerbedingungen

12 Monate ungeöffnet haltbar, geöffnet 9 Monate haltbar.

Trocken, vor Licht und Wärme geschützt und gut verschlossen lagern.

Allergene

Keine.

Kann Spuren von Schalenfrüchten, Sesam und Erdnüssen enthalten.