

# Erdmandelöl



HARTLIEB  
Ölmühle

Das Erdmandelöl ist ein sehr seltenes, nach dem regional typischen Verfahren aus der Erdmandel-Knolle („Tigernut“ oder „Chufa“) gepresstes Öl mit goldgelber Farbe und milden, leicht erdigem Aroma und zart-nussigem und vor allem leicht süßen Geschmack.

## Inhaltsstoffe

Der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren, die für den menschlichen Körper essentiell sind, machen das Öl besonders gesund. Die Knolle aus der das Öl gepresst wird enthält wertvolle Ballaststoffe, welche besonders positiv auf die Verdauung und die Darmgesundheit wirken. Deswegen vermahlen wir den Pressrückstand zu feinem Erdmandelmehl, welcher ebenfalls bei uns erhältlich ist.

## Verwendungsempfehlungen

Es passt gut zu Orangen- und Zitronensaft, mildem Käse, leichten Salaten und vor allem Obstsalaten. Ein geschmacklicher Hit sind frische Erdbeeren mit einem ordentlichen Schuss Erdmandelöl darüber. Auch zum Backen (als Alternative zu herkömmlichen Speiseölen) ist das Erdmandelöl ein geschmackliches Erlebnis.

## Besonderes

Die Erdmandel ist weder Nuss noch Mandel, sondern eine Wurzelknolle des Erdmandelgrases (*Cyperus esculentes*), welches in weiten Teilen Europas und auch bei uns wild wächst und zum Teil als Unkraut bekämpft wird. In Spanien und Nordafrika ist sie allerdings seit langem eine geschätzte Kulturpflanze.

## Nährwerte

100 g enthalten durchschnittlich:

Energie	3693 kJ/ 898 kcal
Fett	99,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	20 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	62 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	18 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

## Haltbarkeit und Lagerbedingungen

18 Monate in geschlossener Flasche, 3 Monate in geöffneter Flasche.

Vor Licht und Wärme geschützt und gut verschlossen lagern.

## Allergene

Keine.

Kann Spuren von Schalenfrüchten, Erdnüssen und Sesam enthalten.