

# Erdnussöl



Das Erdnussöl ist ein nach dem regional typischen Verfahren gewonnenes, naturbelassenes Öl mit einer hell-gelben Farbe und einem ausgeprägt nussigen Duft und einem unverkennbaren Geschmack nach gerösteten Erdnüssen.

## Inhaltsstoffe

Der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren im Erdnussöl soll nicht nur die Senkung des Cholesterinspiegels unterstützen, sondern auch des Blutdrucks. Die hohe Anzahl an Vitaminen (wie beispielweise die Vitamine E, K, D und B1) bringen ebenfalls positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus mit sich.

Das Öl wird auch aufgrund seiner hautpflegenden und gut fettenden Eigenschaften oft als Basis für Massage- und Körperöle verwendet.

## Verwendungsempfehlungen

Es passt gut zu sämtlichen Balsamessigen und vor allem zu Himbeeressig. Man kann es für Salate, zu Rohkost und Käse aller Art verwenden. Besonders für die Zubereitung von asiatischen und orientalischen Gerichten im Wok oder zum kurzen anbraten von Fisch und Fleisch eignet sich das Erdnussöl hervorragend.

## Besonderes

Die Erdnuss ist, entgegen ihrem Namen, keine Nuss, sondern eine Hülsenfrucht und somit unter anderem mit der Erbse und der Bohne verwandt. Tatsächlich reifen die Früchte in der Erde, daher auch der Name Erdnuss.

## Nährwerte

100 g enthalten durchschnittlich:

Energie	3693 kJ/ 898 kcal
Fett	99,6 g
<i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	18 g
<i>davon einfach ungesättigte Fettsäuren</i>	66 g
<i>davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren</i>	14 g
Kohlenhydrate	0 g
<i>davon Zucker</i>	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

### **Erdnüsse.**

Kann Spuren von Schalenfrüchten und Sesam enthalten.