

Kokosmehl teilentölt



HARTLIEB
Ölmühle

Das Kokosmehl ist der vermahlene Pressrückstand der Kokosölherstellung. Es ist ein weißes, trockenes und leicht körniges Mehl mit einem unverkennbaren Geschmack nach Kokosnuss. Es hat eine leichte Süße und eignet sich deswegen gut in Süßspeisen.

Inhaltsstoffe

Kokosmehl ist sehr nährstoffreich. Neben wichtigen Ballaststoffen enthält es beispielsweise die Vitamine C, B6 und B2 und Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Phosphor, Kalzium, Eisen, Zink und Mangan. Wie alle Presskuchenmehle ist es glutenfrei und vegan.

Verwendungsempfehlungen

Aufgrund des süßem Geschmacks eignet sich das Kokosmehl besonders beim Backen süßer Mehlspeisen und Kuchen. Ebenfalls kann man es zum Andicken und Binden von süßen Saucen wie beispielsweise Vanillesauce verwenden. Das Kokosmehl schmeckt nicht nur sehr gut, wenn man es in einem Smoothie oder selbstgemachten Schoko-Bananen-Shake dazu mischt, sondern liefert gesunde Nährstoffe. Man kann es auch ganz einfach über das Müsli und/ oder ins Joghurt streuen.

Besonderes

Beim Backen mit Kokosmehl wurde teilweise beobachtet, dass es ziemlich saugfähig ist, deswegen sollte man eventuell mehr Flüssigkeit als sonst zugeben, wenn man herkömmliches Mehl durch Kokosmehl ersetzt. Kokosmehl ist glutenfrei und vegan.

Nährwerte

100 g enthalten durchschnittlich

Energie	1102 kJ/ 263 kcal
Fett	7,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	6,7 g
Kohlenhydrate	24 g
davon Zucker	8,9 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	13 g
Salz	0,01 g

Haltbarkeit und Lagerbedingungen

6 Monate haltbar. Trocken, vor Licht und Wärme geschützt und gut verschlossen lagern.

Allergene

Keine. Kann Spuren von Schalenfrüchten, Sesam und Erdnüssen enthalten.

Ölmühle Hartlieb GmbH
Mühlweg 1
A-8451 Heimschuh
03452/82551
www.hartlieb.at