

Traubenkernmehl teilentölt



Das Traubenkernmehl ist der vermahlene Pressrückstand der Traubenölherstellung. Es ist ein dunkelrotes, trockenes und leicht körniges Mehl mit einem sortentypischen, fruchtig-säuerlichen Geschmack.

Inhaltsstoffe

Vor allem das enthaltene OPC macht das Traubenkernmehl zu einem gesundheitlich guten Produkt. Oligomere Proanthocyanidine sind Antioxidantien, die die Zellen vor Schäden freier Radikale schützen. Für die beste OPC-Zufuhr empfiehlt es sich 50 % Traubenkernmehl und 5ß % Traubenkernöl zu vermischen und pur einzunehmen (ca. 1 Esslöffel).

Verwendungsempfehlungen

Es eignet sich sehr gut für die Herstellung von Broten, feinen Backwaren oder als Zugabe zum Müsli, Joghurt oder zum Unterrühren in Topfenspeisen. Auch als Alternative zu Paniermehl ist das Traubenkernmehl gut anwendbar. Tipp: Fisch in Traubenkernmehl panieren und in Traubenkernöl anbraten, verleiht einen sehr guten Geschmack. Grobes Traubenkernmehl eignet sich auch als Peeling für die Haut: einfach mit Traubenkernöl vermischen und einreiben.

Besonderes

Ca. 10 - 20 % des herkömmlich verwendeten Mehles können beim Backen durch das Traubenkernmehl ersetzt werden. Traubenkernmehl ist glutenfrei und vegan.

Nährwerte

100 g enthalten durchschnittlich

| | |
|-----------------------------|------------------|
| Energie | 958 kJ/ 229 kcal |
| Fett | 4,3 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,8 g |
| Kohlenhydrate | 5,3 g |
| davon Zucker | 3,5 g |
| Eiweiß | 12 g |
| Ballaststoffe | 59 g |
| Salz | 0 g |

Haltbarkeit und Lagerbedingungen

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

Allergene

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