MÜHLVIERTLER SUPERFOOD TUT GUT!

Erstellt am 14.01.2020

MÜHLVIERTLER SUPERFOODS

FARMGOODIES und der **Biohof Aufreiter** erzeugen gemeinsam "Mühlviertler Superfood". Darunter verstehen wir besonders wertvolle heimische Lebensmittel mit gesunden Inhaltsstoffen, die sich super auf das Immunsystem und das allgemeine Wohlbefinden auswirken können.
Aus hochwertigen Bio-Ölsaaten entstehen proteinreiche Spezialmehle, aus Bio-Gräsern vitaminreiche Graspulver. Beides sind vollwertige Lebensmittel und eine hervorragende Ergänzung zur täglichen Ernährung.

WISSENSWERTES ÜBER PFLANZENEIWEISS

Unser Körper braucht hochwertige Proteine und Fette, um optimal zu funktionieren. Eiweiß kann der Körper nicht so wie Kohlenhydrate und Fett speichern. Er braucht regelmäßig Nachschub für Muskulatur, Organe, Gehirn und den Zellenaufbau. Proteinreiche Mehle können zu einer gesunden, ausgewogenen und abwechlungsreichen Ernährung beitragen. Pflanzeneiweiße wie in Ölsaatenmehlen beispielsweise ...
... versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen, die sonst nur über den Verzehr von tierischen Produkten gesichert sind.
... sind besonders wichtig für Menschen, die sich fleischlos ernähren.
... sind hochwertige Nahrungsergänzungen.
... verlängern die Wertschöpfungskette eines "Samens"

WISSENWERTES ÜBER SPEZIALMEHLE AUS ÖLSAATEN

... gewonnen aus den Pressrückständen (Presskuchen) der Ölgewinnung
... enthalten einen hohen Anteil an essentiellen Aminosäuren
... enthalten Omega-3-Fettsäuren und ungesättigte Fettsäuren, nussiger Geschmack
... eignen sich für glutenfreie Teige
... 10 - 20 % des herkömmlichen Getreidemehls kann damit ersetzt werden
... eignen sich zum Eindicken von Suppen & Saucen
... bringen Ballaststoffe in Müslis, Joghurts und Smoothies
... eignen sich als Topping für Salate, Suppen, Joghurts
... Haltbarkeit ca. 8 Monate

BIO-ÖLSAATENMEHLE VON FARMGOODIES VEGAN *** GLUTENFREI *** BIO *** 100 % ÖSTERREICH

>> Bio-Leinmehl feiner leicht nussiger Leinsamengeschmack, **ca. 30 % Eiweiß**, reich an Omega-3-Fettsäuren; schmeckt besonders gut

im Müsli oder Frühstücksbrei und bringt nussigen Geschmack in den Kuchen
>> Bio-Hanfmehl nussiges Aroma, reich an Ballaststoffen, **ca. 52 % Eiweiß**, aus geschälten Hanfkörnern; macht sich super im veganen Smothie mit Mandelmilch, insbesondere nach dem Sport.
>> Bio-Kürbiskernmehl sehr geschmackvoll, hoher Proteingehalt, ca. 30 % Eiweiß; mit seinem herrlich intensiven Geschmack passt es als Topping auf jeden Salat und in jede Suppe. Am besten natürlich in der Kürbiscremesuppe.

BIO-GRASPULVER VON FARMGOODIES IN KOOPERATION MIT KRÄUTERHOF AUFREITER VEGAN *** GLUTENFREI *** BIO *** 100 % ÖSTERREICH

>> Bio-Gerstengraspulver zum Entgiften und Entsäuern, wirkt basisch, reich an Vitaminen, geballte grüne Power. Hergestellt aus jungen Gerstengräsern, die vorm Ährenschub geerntet, getrocknet und pulverisiert werden.
>> Bio-Weizengraspulver zum Entgiften und Entsäuern, wirkt basisch, reich an Vitaminen, geballte grüne Power. Hergestellt aus jungen Weizengräsern, die vorm Ährenschub geerntet, getrocknet und pulverisiert werden.
Am besten mischt man 1 EL des grünen Pulvers in ein Glas Wasser oder Apfelsaft, gut verrühren und schluckweise trinken. Im Winter macht es sich auch gut im Kräuter-oder Früchtetee.

REZEPTTIPP:

PANCAKES MIT BIO-LEINSAMENMEHL UND BIO-SONNENBLUMENKERNEN

1. Zwei Eier trennen, Eischnee schlagen.
2. Eigelb mit 1EL Leinsamenmehl und 1EL Weizenmehl verrühren.
3. Milch nach Gefühl hinzugeben und verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Je eine Prise Salz und Zucker beigeben, Eischnee unterheben.
5. Bei mittlerer Hitze in der Pfanne beidseitig goldbraun backen.
6. Garnitur: Frische Früchte (der Saison), Mohnöl, Honig und Sonnenblumenkerne oder auch Hanfnüsse, Apfel und Zwetschke. Dafür alle Zutaten in einer Pfanne erwärmen - leicht karamellisieren und über den "Pancake Stapel" geben. Ein herrlich gesunder Power-Snack oder ein geschmackvoller Hingucker beim Sonntagsfrühstück!

Bon appetit !

2024 © All Rights Reserved.