



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## SUPERFOOD: BIO-KÜRBISKERNMEHL

Erstellt am 04.02.2019

Superfoods aus dem Mühlviertel sind besonders wertvolle heimische Lebensmittel mit gesunden Inhaltsstoffen, die sich super auf dein Immunsystem und das Wohlbefinden auswirken können.

FARMGOODIES erzeugen heimische Superfoods. Vom Anbau bis zur Verarbeitung bleibt die Wertschöpfung direkt in der Region. Wir gehen sogar einen Schritt weiter. Wir vermahlen den Rest vom Kürbiskern-Presskuchen zu feinen proteinreichen Mehlen, für eine noch vollwertigere Ernährung.



### **Bio-Kürbiskernmehl aus Mühlviertler Bio-Kürbiskernen**

Es wird aus gerösteten, teilentölkten Kürbiskernen gemahlen und ist eine ideale Ergänzung zum täglichen Essen. Insbesondere für eine eiweißreiche, glutenfreie, fleischlose Ernährung. Es eignet sich zum Backen, im Müsli oder in Smoothies. Der nussige Kürbiskerngeschmack bleibt dabei erhalten.

### **Ölsaatenmehle: aus Mühlviertler Bio-Kürbiskernen**

Unserem FARMGOODIES Leitspruch bleiben wir treu: Wir machen hochwertige Lebensmittel, die aus Mühlviertler Urprodukten gewonnen werden.

Das Kürbiskernmehl ist ein vielseitiges Spezialitätenmehlen. Es schmeckt recht nussig und eignet sich daher ideal zum Backen von Broten und anderen Backwaren. Das Mehl hat einen geringen Anteil von Fett und Kohlenhydraten, dafür jede Menge pflanzliches Eiweiß. Insbesondere für Menschen, die sich **vegan ernähren** von besonderer Wichtigkeit. Durch pflanzliches Eiweiß wird der Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgt, die sonst nur über den Verzehr von tierischen Produkten gesichert sind.

Das Eiweiß von Kürbiskernmehl wird auch von Sportlern überaus geschätzt.

Kürbiskernmehl eignet sich hervorragend als natürliches Nahrungsergänzungsmittel, um den Körper mit wichtigen Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen und Ballaststoffen zu versorgen.

Auch für Menschen mit Gluten- oder Laktoseintoleranzen geeignet. Kürbiskernmehl ist mit einem **optimalen Fettsäuremuster** und ausgestattet und kann vom Körper sehr gut verwertet werden.

### **Wie und wofür verwende ich Bio-Kürbiskernmehl?**

- Zum Eindicken von Suppen und Saucen
- Zum Bestreuen von Suppen, Salaten und Joghurts
- Zum Beimengen bei herkömmlichen Getreidemehlen (10 - 15 % können ersetzt werden)
- Zum Backen glutenfreier Teige
- Zum Verfeinern von Smoothies, je nach Belieben
- Empfehlung: 2 – 3 EL pro Tag

### **Für dich und dein Wohlbefinden:**

Bestelle dir dein Bio-Kürbiskernmehl im [Online-Shop](#)>>

