Lupinen weiß ganz bio Deutschland

Bio Süß-Lupinen mit ihren weißen, nierenförmigen Samen sind eine heimische Hülsenfrucht und werden in Deutschland angebaut. IIhr Anbau ist besonders nachhaltig. Die genügsame Pflanze, die wegen ihrer bodenverbessernden Eigenschaften gerne angebaut wird, bindet mit ihren langen Wurzeln viel Stickstoff und benötigt daher keine Düngung. Lupinen schmecken leicht nussig und ähneln in ihrer Nährstoffzusammensetzung der Sojabohne, enthalten aber deutlich weniger Fett. Sie sind sehr eiweißreich und enthalten alle wichtigen Aminosäuren, wodurch das Lupineneiweiß besonders hochwertig ist. Auch ihr hoher Ballaststoffgehalt macht sie zu einer wertvollen Zutat nicht nur in der vegetarischen und veganen Küche. Die ganzen Bohnen eignen sich für Eintöpfe, Antipasti, Currys oder fein gewürzt als Brotaufstrich. Zerkleinert als Bio Süßlupinenschrot sind sie auch eine beliebte Zutat für Bolognese und Bratlinge. Wussten Sie, dass nicht alle Lupinen essbar sind? Nur die Süßlupine ist für den menschlichen Verzehr geeignet. Ihre wild wachsenden Verwandten enthalten giftige Bitterstoffe, die Alkaloide.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1491 kj
Brennwert kcal	356 kcal
Fett	10.2 g
davon gesättigte Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	13.6 g
davon Zucker	2.2 g
Ballaststoffe	37.5 g
Eiweiß	33.8 g
Salz	0.1 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Nein
Hühnerei	Nein
Erdnüsse	Nein
Milch	Nein
Sellerie	Nein
Sesamsamen	Nein

Lupine	Ja
Krebstiere	Nein
Fisch	Nein
Soja	Nein
Schalenfrüchte	Nein
Senf	Nein
Schwefeldioxid und Sulfit	Nein
Weichtiere	Nein
Cashews	Nein
Dinkel	Nein
Gerste	Nein
Hafer	Nein
Hybridstämme	Nein
Kamut	Nein
Macadamia	Nein
Mandeln	Nein
Paranüsse	Nein
Pekanüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein