Erdmandelmehl bio

Erdmandel, auch Tigernuss oder Chufa genannt, ist die Knollenfrucht des Erdmandelgrases und gehört somit nicht zu den Nüssen. Sie schmeckt süß und delikat und ist ballaststoffreich. Seit Jahrhunderten nutzen die Menschen Afrikas die Knollenfrucht. Sie eignet sich als Nuss-Ersatz zum Backen und Kochen.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1834 kj
Brennwert kj	2021 kj
Brennwert kcal	438 kcal
Brennwert kcal	483 kcal
Fett	23 g
Fett	28.5 g
davon gesättigte Fettsäuren	4.8 g
davon gesättigte Fettsäuren	6 g
Kohlenhydrate	42.5 g
Kohlenhydrate	38.8 g
davon Zucker	15 g
davon Zucker	18.3 g
Ballaststoffe	21.5 g
Ballaststoffe	20.1 g
Eiweiß	4.6 g
Eiweiß	7.8 g
Salz	0.024 g
Salz	0.02 g

Allergene

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