

Bio-Mariendistelmehl

teilentölt



AT-BIO-301
EU-Landwirtschaft



HARTLIEB
Ölmühle

Das Mariendistelmehl ist der vermahlene Pressrückstand der Mariendistelölherstellung. Es ist ein braunes, trockenes und leicht körniges Mehl.

Inhaltsstoffe

Mariendistelmehl ist eine Quelle für pflanzliches Protein und Ballaststoffe. Die Mariendistel gewinnt als Heilpflanze wieder zunehmend an Bedeutung. Zu nennen ist der Wirkstoffkomplex Silymarin, der eine leberschützende, -stärkende und entgiftende Wirkung haben soll. Außerdem ist Vitamin E enthalten und die essentiellen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Enthaltenen Mengen- und Spurenelemente: Phosphor, Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium, Eisen, Mangan, Zink und Kupfer.

Verwendungsempfehlungen

Mariendistelmehl kann man sehr gut als Zugabe beim Brotbacken verwenden: Beispielsweise im einen Verhältnis von 80 % Grundmehl und 20 % Mariendistelmehl. Aber auch die pure Verwendung über dem morgendlichen Müsli oder im Joghurt ist empfehlenswert. 1-2 Teelöffel am Tag genügen, um die enthaltenen Wirkstoffe dem Körper in idealer Menge zuzuführen. Man kann das Mariendistelmehl auch mit Wasser vermischen und zu den Mahlzeiten trinken.

Besonderes

Mariendistelmehl ist glutenfrei und vegan.

Nährwerte

100 g enthalten durchschnittlich

Energie	1286 kJ/ 307 kcal
Fett	8,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	5,5 g
davon Zucker	2,6 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	56 g
Salz	0,02 g

Haltbarkeit und Lagerbedingungen

6 Monate haltbar.

Trocken, vor Licht und Wärme geschützt und gut verschlossen lagern.

Allergene

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