

Erdmandeln

Wird basisch verstoffwechselt

- Laktosefrei
- Glutenfrei
- Diabetiker geeignet
- Niedriger Glykämischer Index
- Für Low Carb und ketogene Ernährung geeignet
- Lektinfrei bei Ernährung ohne Lektine
- Vitalstoffe und Vitamine (Kalium, Magnesium, Calcium, Vitamin E, sekundäre Pflanzenstoffe)
- Hervorragend für die Darmgesundheit durch den hohen Anteil an Ballaststoffen. Höher als z.B. bei Chiasamen **(Viel trinken!)**



Ganze Erdmandeln sind eine süße Knabberei für zwischendurch.

Wichtig, die Erdmandeln ca. 24 Stunden in Wasser einweichen.

- Steigern das Sättigungsgefühl und halten lange satt.
- Zum Backen als z. B. Kekse (ohne Zucker!)
- Ausgezeichneter Kuhmilchersatz.



Erdmandeln kaufen:

Ihr bekommt die Erdmandel im Bio Laden, Reformhaus oder im Internet.

Rezepte mit Video:

Erdmandelkekse

Erdmandelmilch

