

# Produkte aus Lupinen sind gesund!

Aus den Bio-Süßlupinen-Samen wird das Bio-Süßlupinen-Mehl von der blauen Süßlupine gewonnen. Das biologisch vollwertige und vermahlene Mehl wertet einen Brotteig auf. Die Aminosäuren von Lupinen und Getreide ergänzt sich gegenseitig. Ein Brot nur mit Getreide gebacken, hat keinen nennenswerten Proteinanteil. Dieser wird jedoch durch das Lupinenmehl, welches zu einem großen Teil aus Proteinen besteht, aufgewertet.

Dass aus den Samen der Lupine hergestellte Mehl, sticht durch seinen hohen Eiweißanteil hervor und ist eine sehr gute Alternative zu Sojamehl. Beim Sojamehl weiß man ja nie, inwieweit die Sojabohnen genmanipuliert sind.

Der Eiweißanteil in der Lupine wirkt sich auf den Körper basisch aus. Nicht so wie das Eiweiß im Fleisch, welches sich auf den Körper sauer auswirkt. Die basische Wirkung der Lupine wirkt sich positiv auf unsere Harnsäure aus und ist daher besonders empfehlenswert bei Gelenkserkrankungen, die durch einen Überschuss an Harnsäure hervorgerufen werden. Lupinen enthalten ausserdem die für uns so wichtigen Aminosäuren unter anderem das Lysin, welches im Getreide nur in sehr geringen Mengen vorhanden ist.

Im Gegensatz zum z.B.: Schweinefleisch enthalten Lupinen keine Purine.

Der Fettanteil der Lupine besteht größtenteils aus Omega 3- und Omega 6- Fettsäuren. Zusätzlich sind Lupinen reich an Mikronährstoffen, die für unseren Stoffwechsel eine große Rolle spielen. Viele Carotinoide, Kalium, Magnesium und Vitamin E sind ebenso enthalten wie auch Pflanzenstoffe, denen eine krebshemmende Wirkung nachgesagt wird. Vitamin E auf, Kalium und Magnesium

## Eigenschaften der Lupine

hoher Eisenanteil

völlig Cholesterinfrei

biologisch hochwertiges Eiweiß

meist Biologischer Anbau in Deutschland

reich an Antioxidanten Vitamin E und Beta-Carotin

Lupinen sorgen für ein starkes Immunsystem, für einen gesunden Muskelaufbau, für einen gesunden Muskelschutz und fördern die Regeneration.

Rezepte mit Lupinenmehl

### Dinkel-Lupinen-Brot

750 Gramm Dinkel

250 Gramm Lupinenmehl

375 ml warmes Wasser

2 Beutel Trockenhefe

3 Teelöffel Salz

1 Esslöffel Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup

### Zubereitung

Dinkel mahlen und mit dem Lupinenmehl mischen. In das Wasser Trockenhefe, Salz, Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup und 3 Esslöffel Olivenöl in einem Mixer ordentlich durchmengen und zur Mehlmasse geben. Die Küchenmaschine auf der niedrigsten Stufe einstellen und 5-10 Minuten durchkneten lassen.

Den Teig über Nacht, gut abgedeckt gehen lassen. Am anderen Tag mit ein wenig Dinkelmehl nochmals mit der Hand durchkneten und zu Broten und/oder Brotkonfekt formen und dann bei 200 Grad ca. 45 Minuten (das Brot) und/oder 25 Minuten (Brotkonfekt) backen.

In jedem Gericht, in welchem Ihr Mehl verwendet, könnt Ihr

immer  $\frac{1}{4}$  des Mehls durch Lupinenmehl ersetzen. Wie z.B.: Pizzateig, Nudeln, Pfannekuchen, Kuchen, Waffeln, Plätzchen usw. Jedes Mal, wenn Ihr  $\frac{1}{4}$  des Getreidemehls durch Lupinenmehl ersetzt, wertet Ihr das Mehl auf.

Auf ein 1.000 Gramm Dinkelbrot, ersetze ich  $\frac{1}{4}$  des Dinkelmehls durch Lupinenmehl. Die Struktur des Teiges wird durch das Lecithin im Lupinenmehl geschmeidiger und lässt sich sogar besser verarbeiten. Ihr habt dann nicht mehr so viel Teig an den Händen kleben. Die Haltbarkeit des frisch gebackenen Brotes verlängert sich.

### **WICHTIG**

Beim Backen braucht Ihr die doppelte Menge Weinsteinbackpulver oder Hefe. Da der Teig etwas schwerer ist als der reine Getreideteig. Da Lupinenmehl keine Stärke enthält, eignet sich Lupinenmehl nicht zum Andicken von Soßen oder Marmelade.

In der veganen Küche, könnt Ihr durch das Lupinenmehl Eier ersetzen. Dazu braucht Ihr pro Ei: 15 Gramm Lupinenmehl und 45 ml Milchalternative, gut vermengen und statt der Eier zum Teig geben. Bei der Zubereitung von Baisers, Soufflés und Biskuit funktioniert der Ei-Ersatz nicht.

### **Bratlingen aus Süßkartoffeln und Linsen**

200 Gramm Süßkartoffeln

200 Gramm Linsen (Schwarz, Braun oder Grün)

2 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

50 Gramm Lupinenmehl

100 Gramm Dinkelmehl

4 Esslöffel Brühe oder eine Milchalternative

100 Gramm geröstete Samen

Meine Gewürzmischungen nach Geschmack

## Kurkuma-Gewürzmischung

### Kreuzkümmelgewürz

Salz nach Geschmack

Süßkartoffeln und Linsen garkochen und pürieren. Knoblauchzehen und Zwiebeln kleinhacken und in das Süßkartoffeln- und Linsenpüree geben. Flüssigkeit, Samen und Gewürze sowie Salz unter die Masse kneten. Der Teig sollte schön fest sein.

Aus dem Teig könnt ihr dann Bratlinge formen und für 25 Minuten im Backofen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 150 Grad backen.

### **Lupinen-Brotaufstrich**

$\frac{1}{2}$  Tube Tomatenmark

$\frac{1}{2}$  Dose geschälte Tomaten

2 Esslöffel Olivenöl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 getrocknete Tomatenhälften

Nach Geschmack Meersalz und Pfeffer

Nach Geschmack Ahornsirup, Honig oder Agavendicksaft

Frischer Basilikum

1 Esslöffel Bruschetta-Gewürz

1 Zitronen (Saft)

5 Esslöffel Wasser

50 Gramm Sonnenblumenkerne

Lupinenmehl

Aus Tomatenmark, geschälten Tomaten, Olivenöl, der zerkleinerten Zwiebel, der zerkleinerten Knoblauchzehe und der zerkleinerten getrockneten Tomaten eine Masse rühren. Salz, Pfeffer, Ahornsirup, Honig oder Agavendicksaft, den Saft einer Zitrone und das Wasser dazugeben und gut verrühren. Geröstete und zerkleinerte Sonnenblumenkerne,

fein gehackten Basilikum und das Bruschetta-Gewürz unterrühren. Lupinenmehl gesiebt ganz zum Schluss dazugeben und zwar so viel, bis eine streichfähige Paste entstanden ist.

**Folgende Nährwerte sind in 100 Gramm Lupinenmehl enthalten:**

- Energie: 1399 kJ / 335 kcal
- Fett: 7,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren: 1,5 g
- Kohlenhydrate: 13 g
- davon Zucker: 3,0 g
- Ballaststoffe: 32 g
- Eiweiß: 39 g
- Salz: 0,04 g

Bitte achtet auf Bio-Qualität beim Kauf von Lupinenmehl, hier einige Hinweise:

- Qualität, Anteil an Bio-Zutaten: 100 % BIO
- Welcher Standard wird erfüllt: EWG 834/2007 Norm
- Staatliche Siegel: EU Bio-Logo
- EU-Landwirtschaft
- Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-xxx

Schaut mal auf meiner Homepage unter [Interessante-Links](#) nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link's. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über

Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

[KatrinSchoefer@outlook.de](mailto:KatrinSchoefer@outlook.de) oder weitere Informationen über meine [Homepage](#) erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

### **Meine Publikationen**

17.07.2017

Mein 5. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6684-83736

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch](#)

31.01.2017

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6683-84316

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch](#)

20.01.2017

Mein 4. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6683-84316

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil](#)

## II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

04.12.2015

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)

[Der Provider dieses Blogs](#)