



Toepassing van Nova Vitae Amandelmeel:

Amandelen zijn zeer populaire noten. Hoewel er veel vet in zit, zijn ze erg voedzaam en enorm gezond.

Aangezien er natuurlijk ook mensen zijn die deze noten zonder vlies lekkerder vinden dan met vlies bieden wij deze variant eveneens aan.

Amandelen zonder vlies zijn ideaal om amandelmeel van te maken.

De amandel is het eetbare zaad dat aan de boom *Prunus Dulcis*, ofwel amandelboom, groeit. Amandelen komen oorspronkelijk uit het Midden-Oosten, maar nu zijn de VS de grootste producent ter wereld.

Van de amandelen die we in de winkel kopen is het vlies vaak verwijderd, waardoor de eetbare noot binnenin zichtbaar wordt.

Ze worden rauw of geroosterd verkocht.

Amandelen zijn rijk aan nutriënten zoals enkelvoudig onverzadigde vetten, magnesium, proteïnen en vitamine E, evenals vezels en fytonutriënten.

Amandelen bevatten veel vitamine E en dat beschermt je celmembranen tegen schade.

Vitamine E is de naam van een groep vet oplosbare antioxidanten. Deze antioxidanten komen veel voor in de celmembranen in het lichaam. Zij beschermen de cellen tegen oxidatieve schade. Amandelen horen tot de beste bronnen van vitamine E.

Noten bevatten weinig koolhydraten, maar veel gezonde vetten, eiwitten en vezels. Dat maakt ze een perfecte keuze voor diabetici. Iets anders dat ze bijzonder maakt, is dat ze zeer veel magnesium bevatten. Magnesium is een mineraal dat betrokken is bij meer dan 300 lichaamsprocessen, waaronder bloedsuikerbeheer.

Ingrediënten van Nova Vitae Amandelmeel:

100% biologisch amandelmeel.

Land van herkomst: Spanje.

Voedingswaarde van Nova Vitae Amandelmeel:

Voedingswaarde per 100 gram:

Energie 2407/575 kJ/Kcal

Eiwitten 20 gram

Koolhydraten 9 gram

Voedingsvezels 11 gram

Totaal vet 54 gram

Waarvan verzadigd 4,9 gram

Waarvan onverzadigd 47,5 gram

Gebruik van Nova Vitae Amandelmeel:

Amandelmeel kan je goed gebruiken als vervanger van tarwemeel.

Klein beetje amandelmeel toevoegen bij de bereiding van een brood voor een lichte amandelsmaak is ook overheerlijk!