

## **Was sind Erdmandeln?**

Erdmandeln sind die Knöllchen des mediterranen Erdmandelgrases. Der feine mandelähnliche Geschmack der ballaststoffreichen Knöllchen führte zum Namen „Erdmandeln“. Mit Mandeln und Nüssen sind sie aber nicht im Entferntesten verwandt.

Für Dr. Metz Erdmandelflocken werden die Knöllchen fein vermahlen.

## **Erdmandeln fördern die Verdauung**

Erdmandelflocken enthalten einen hohen Anteil an verdauungswirksamen Ballaststoffen.

Daneben sind sie reich an Vitamin E, Magnesium und hochwertigen ungesättigten Fettsäuren.

Erdmandelflocken unterscheiden sich von Ballaststoff-Konzentraten wie Kleie und Apfelpektin in positiver Weise: Sie zeichnen sich durch einen besonders angenehmen Geschmack aus und sind durch ihre Vitalstoff-Vielfalt ein vollwertiges Lebensmittel.

## **Zubereitung:**

Geben Sie Erdmandelflocken z. B. zum Müsli, zu Joghurt, Früchten oder Quark.

Mit 2 Eßlöffeln Erdmandelflocken (30 g) erreichen Sie bereits ein Drittel der empfohlenen täglichen Ballaststoffzufuhr.

Erdmandelflocken eignen sich auch hervorragend zum Backen und Kochen.

**Fordern Sie unsere Rezeptbroschüre an.**

# Erdmandel flocken

## Das Besondere an Erdmandelflocken

- **verdauungsfördernd:**

Die reichlich enthaltenen Ballaststoffe fördern die Darmtätigkeit.

- **viel Vitamin E:**

Erdmandelflocken sind reich an diesem wichtigen Schutzfaktor für Zellfunktionen.

- **auch bei Nuß- und Mandelallergien:**

Erdmandelflocken lassen sich wie Mandeln und Haselnüsse verwenden und sind daher eine gute Alternative bei Nußallergien.

- **gesunder Genuß:**

Der mandelähnliche, von Natur aus fein-süße Geschmack überzeugt.

- **günstige Fettsäuren:**

Erdmandelflocken enthalten viele lebensnotwendige ungesättigte Fettsäuren.

*Dr.H. Metz*

FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG