



**TIGERNUTS TRADERS, S.L**

Av. Pobla de Vallbona, 39 // 46183 L'Eliaana - Spain  
[www.tigernuts.com](http://www.tigernuts.com) // [info@tigernuts.com](mailto:info@tigernuts.com)



**TIGERNUTS**

Erdmandeln, auch Tigernuts genannt, können als das erste Superfood der Welt bezeichnet werden, da sie von unseren Vorfahren bereits vor Tausenden von Jahren verzehrt wurden. Mehr noch, einer Studie der Universität von Oxford zufolge machten sie sogar über 80% der Nahrung unserer Vorfahren vor rund 2 Millionen Jahren aus. Nun haben die Erdmandeln ihr großes Comeback erlebt – als eines der gesündesten Lebensmittel auf dem Markt.



Rohkost



glutenfrei



nussfrei



vegan



koscher



Bio



prebiotisch



allergenfrei



ballaststoffreich



Paleo freundlich



reich an Omega-6



reich an Kalium



natriumarm



Vitamin E



hoher Eisengehalt

Erdmandeln sind keine Nüsse, sondern die Wurzelknollen des Erdmandelgrases (*Cyperus Esculentus*) mit jeder Menge *Superfood-Qualitäten*.

Sie haben eine perfekte Nährstoffbalance und sind reich an vielen wichtigen Nährstoffen, die helfen, den ganzen Körper gesund zu halten.

Durchschnittliche Nährwertangaben pro 100g

Brennwert	496.80 kcal (2080 kJ)	% der RM*
<b>Fett</b>	24,90 g	35.57 %
Gesättigte Fettsäuren	5.01 g	25.05 %
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2.68 g	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	15.79 g	
<b>Cholesterol</b>	0.00 mg	0.00 %
<b>Natrium</b>	0.004 mg	0.16 %
<b>Kohlenhydrate</b>	63.60 g	23.55 %
Ballaststoffe	33.04 g	132.16 %
Zucker	21.83 g	24.25 %
<b>Eiweiß</b>	4.58 g	9.16 %
*RM = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen 2000 kcal (8400 kJ)		
Kalium	920 mg	46%
Magnesium	110 mg	36.66 %
Eisen	2.6 mg	18.57 %

Durchschnittliche Nährwertangaben pro 100g

Brennwert	496.80 kcal (2080 kJ)	% der RM*	
<b>Fett</b>	24.90 g	35.57 %	
gesättigte Fettsäuren	5.01 g	25.05 %	
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2.68 g		
einfach ungesättigte Fettsäuren	15.79 g		
<b>Cholesterol</b>	0.00 mg	0.00 %	
<b>Natrium</b>	0.004 mg	0.16 %	
<b>Kohlenhydrate</b>	63.60 g	23.55 %	
Ballaststoffe	33.04 g	132.16 %	
Zucker	21.83 g	24.25 %	
<b>Eiweiß</b>	4.58 g	9.16 %	
<small>*RM = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen 2000 kcal (8400 kJ)</small>			
Kalium	920 mg	46 %	
Magnesium	110 mg	36.66 %	
Eisen	2.6 mg	18.57 %	

**Das klassische**  
Gibt Smoothies und dem Frühstück einen Extraboost an Energie und Ballaststoffen

Durchschnittliche Nährwertangaben pro 100g

Brennwert	461 kcal (1920 kJ)	% der RM*	
<b>Fett</b>	25.50 g	36.43 %	
gesättigte Fettsäuren	5.33 g	26.65 %	
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2.72 g		
einfach ungesättigte Fettsäuren	17.40 g		
<b>Cholesterol</b>	0.00 mg	0.00 %	
<b>Natrium</b>	0.017 mg	0.70 %	
<b>Kohlenhydrate</b>	63.20 g	21.06 %	
Ballaststoffe	11.60 g	46.40 %	
Zucker	15.20 g	16.88 %	
<b>Eiweiß</b>	4.35 g	8.70 %	
<small>*RM = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen 2000 kcal (8400 kJ)</small>			
Kalium	920 mg	46 %	
Magnesium	110 mg	36.66 %	
Eisen	2.6 mg	18.57 %	

**Das extra-feine**  
Das feinste Mehl für die raffiniertesten Kreationen

**Das feine**  
Macht sich hervorragend in jeder Art von Backwaren und Süßspeisen

Durchschnittliche Nährwertangaben pro 100g

Brennwert	435.40 kcal (1809.30 kJ)	% der RM*	
<b>Fett</b>	23.60 g	33.71 %	
gesättigte Fettsäuren	4.80 g	24 %	
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2.88 g		
einfach ungesättigte Fettsäuren	14.76 g		
<b>Cholesterol</b>	0.00 mg	0.00 %	
<b>Natrium</b>	0.020 mg	0.83 %	
<b>Kohlenhydrate</b>	62.50 g	23.14 %	
Ballaststoffe	23.30 g	93.20 %	
Zucker	15.50 g	17.06 %	
<b>Eiweiß</b>	4.90 g	9.8 %	
<small>*RM = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen 2000 kcal (8400 kJ)</small>			
Kalium	920 mg	46 %	
Magnesium	110 mg	36.66 %	
Eisen	2.6 mg	18.57 %	

In unseren exklusiven Anlagen, und mithilfe eines einzigartigen Prozesses, verarbeiten wir die Erdmandeln zu natursüßen, gluten-, nuss- und allergenfreien Mehlen. Das Ergebnis ist die beste Alternative zu Weizen- und Nussmehlen.



Rohkost



Bio



glutenfrei



vegan



koscher

## Die originalen geschälten Erdmandeln

sind der perfekte Snack für Zwischendurch und können direkt aus der Tüte vernascht werden. Gehackt sind sie eine leckere Beigabe zu Müsli und Salaten sowie ein gesundes Topping für Joghurt.

### Durchschnittliche Nährwertangaben pro 100g

Brennwert	472 kcal 1970 kJ	
	% der RM*	
<b>Fett</b>	30.70 g	43.86 %
gesättigte Fettsäuren	6.10 g	30.50 %
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3.15 g	
einfach ungesättigte Fettsäuren	18.80 g	
<b>Cholesterol</b>	0.00 mg	0.00 %
<b>Natrium</b>	0.018 mg	0.75 %
<b>Kohlenhydrate</b>	56.70 g	21.00 %
Ballaststoffe	13.90 g	55.60 %
Zucker	13.30 g	14.77 %
<b>Eiweiß</b>	4.87 g	9.74 %
<small>*RM = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen 2000 kcal (8400 kJ)</small>		
Kalium	920 mg	46 %
Magnesium	110 mg	36.66 %
Eisen	2.6 mg	18.57 %

Erleben Sie noch mehr großartigen Geschmack mit unseren geschälten Erdmandeln. Unser patentierter Prozess entfernt die faserreiche Haut und hinterlässt nur das süße Innere, mit vielen gesunden Vitaminen und Mineralstoffen.



## Unsere neuen mechanisch geschälten Erdmandeln

bieten den intensivsten und süßesten Erdmandelgeschmack. Sie sind Bio-zertifiziert und selbstverständlich GVO-frei.

Und als wäre dies noch nicht genug, haben sie obendrein noch einen appetitzügelnden Effekt.

### Durchschnittliche Nährwertangaben pro 100g

Brennwert	456 kcal (1900 kJ)	
	% der RM*	
<b>Fett</b>	26.80 g	38.29 %
gesättigte Fettsäuren	5.07 g	25.35 %
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2.59 g	
einfach ungesättigte Fettsäuren	16.70 g	
<b>Cholesterol</b>	0.00 mg	0.00 %
<b>Natrium</b>	0.019 mg	0.80 %
<b>Kohlenhydrate</b>	60.50 g	22.40 %
Ballaststoffe	10.80 g	43.20 %
Zucker	15.50 g	17.22 %
<b>Eiweiß</b>	4.09 g	8.18 %
<small>*RM = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen 2000 kcal (8400 kJ)</small>		
Kalium	920 mg	46 %
Magnesium	110 mg	36.66 %
Eisen	2.6 mg	18.57 %



Bio



glutenfrei



GVO-frei