



Lizza erweitert sein Sortiment!

Lizza erweitert sein Sortiment - zusätzlich zum Lizza Low Carb (Pizza-) Teig gibt es nun auch Chiamehl, Goldleinsamenmehl, Kokosmehl und Flohsamenschalen Mehl. „Der gesunde Pizzateig war erst der Anfang“, so Matthias Kramer. „Wir wollen noch viel mehr. Wir haben noch weitere glutenfreie Produkte geplant und wollen damit den Markt revolutionieren.“

Kochen und backen ohne schlechtes Gewissen, geht das? Na klar! Viele Menschen entscheiden sich bewusst für einen kohlenhydratarmen Lebensstil. Auf Kohlenhydrate zu verzichten, bedeutet nicht zwangsläufig den guten Geschmack aufgeben zu müssen. Das beweisen die beiden Jungunternehmer Marc Schlegel (30) und Matthias Kramer (31) bereits mit ihrem Lizza Low-Carb Pizzateig. Nun erweitern sie ihr Sortiment an glutenfreien und kohlenhydratarmen Produkten mit vier verschiedenen Alternativen zum klassischen Getreidemehl: Chiamehl, Goldleinsamenmehl, Kokosmehl und Flohsamenschalen Mehl.

Chiamehl:

Das Chiamehl ist besonders reich an Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, sowie Calcium und Eisen. Das Superfood-Mehl ist zudem glutenfrei, kohlenhydratarm und vegan. Das Besondere beim Lizza Mehl: Im Gegensatz zu vielen anderen Chiamehlen ist hier der volle Samen vermahlen worden und damit das wertvolle Öl komplett enthalten. So bleiben die kostbaren Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren erhalten. Das Mehl eignet sich ideal zum Backen, Kochen und ist auch ideal für Low-Carbler oder bei Diäten. Es verlangsamt die Umwandlung von Stärke in Zucker im Darm und sorgt dafür, dass der Insulinspiegel niedrig bleibt. Somit bleibt man länger satt und hat mehr Ausdauer.

Flohsamenschalen Mehl:

Flohsamenschalen sind die Ballaststoff-Helden, die in Verbindung mit Wasser um 10 – 15 Prozent ihres ursprünglichen Volumens aufquellen. Dadurch füllen sie den Magen und machen länger satt. Das Mehl ist sehr bekömmlich und darüber hinaus ist es von Natur aus kalorienarm, glutenfrei und kann zu einem normalen Blutzuckerspiegel beitragen.

Wer auch bei einer Low-Carb-Ernährung nicht auf Brot verzichten möchte, kommt an Flohsamenschalenpulver nicht vorbei. Sie schmecken neutral und sind ideal als Klebeersatz, gerade beim glutenfreien Backen oder in Verbindung mit Nüssen und Samen.

Goldleinsamenmehl

Das Goldleinsamenmehl von Lizza ist kalorienarm, eiweiß- und ballaststoffreich und eignet sich ideal für Smoothies, Müslis oder als Beigabe zu Backwaren.

Goldleinsamen sind im Vergleich zu Leinsamen milder im Geschmack und eignen sich dadurch besonders gut zum Backen von Brötchen, Broten, Muffins oder Kuchen. Die Binde- und Quellfähigkeit macht das Mehl aber nicht nur fürs Backen unverzichtbar, sondern auch zum Andicken von Suppen und Saucen. Von Natur aus ist Goldleinsamenmehl glutenfrei und überzeugt durch seinen hohen Eiweiß- und niedrigen Kohlenhydratgehalt. Dazu kommen viele Ballaststoffe und wichtige Omega-3-Fettsäuren. Diese bleiben bei der schonenden Kaltpressung des Leinöls enthalten und können so ideal vom Körper aufgenommen werden.

Kokosmehl:

Kokosmehl enthält kaum Kohlenhydrate, ist kalorien-, cholesterin- und fettarm, sowie protein- und ballaststoffreich. Zudem ist es sehr bekömmlich und eignet sich ideal für Menschen mit Zöliakie oder einer empfindlichen Verdauung.

Durch Trocknung, Entölung und anschließendem Mahlen, wird aus frischen Kokosnüssen das Kokosmehl gewonnen. Bis zu einem Drittel des herkömmlichen Mehls kann in Rezepten durch Kokosmehl ersetzt werden. Damit werden auch Pfannkuchen oder Muffins schön luftig. Aber Vorsicht: Kokosmehl hat ein hohes Quellvermögen. Das macht sich zum Beispiel beim Binden von Suppen oder Saucen bezahlt. Beim Backen von Kuchen muss aber eventuell mehr Flüssigkeit eingeplant werden. Um die tägliche Ballaststoffzufuhr zu erhöhen, kann Kokosmehl auch einfach in Müsli, Joghurt oder Getränke eingerührt werden.

Das nennen wir #flourpower!