



# Kokosmehl

— Teilentölt —

WISSENSWERTES

- Zutaten ● Mehl aus dem Fruchtfleisch der getrockneten, teilentölten Kokosnuss. Restölgehalt: 8–10 %
- Herstellung ● Liebevoll und handwerklich in der Ölmühle Solling im Weserbergland.
- Charakter ● **Nussig, mit feiner Kokosnote.**
- Besonders lecker in ● Backwaren wie Ananas-Blechkuchen mit Kokoskruste, Desserts, (Eis-)Cremes, Müslis, Kokosmilch-Mixgetränken und zum Andicken von Shakes.
- Anwendung ● Beim Backen können 15–20 % ›normales‹ Mehl durch Kokosmehl ersetzt werden.
- Hinweis ● Kokosmehl ist von Natur aus **glutenfrei, ballaststoffreich** und für eine **kohlenhydratreduzierte Ernährung** geeignet.
- Durchschnittlicher Energie- und Nährstoffgehalt auf 100 g ●
 

Brennwert .....	1.297 kJ/312 kcal
Fett .....	7,0 g
DAVON gesättigte Fettsäuren .....	6,7 g
einfach ungesättigte Fettsäuren.....	1,0 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren.....	0,2 g
Kohlenhydrate .....	23,7 g
DAVON Zucker .....	8,9 g
Ballaststoffe .....	40,8 g
Eiweiß .....	17,5 g
Salz .....	92,0 mg



ÖLMÜHLE  
SOLLING

MÜHLENFRISCH



# Ananas-Blechkuchen

REZEPT

— mit Kokoskruste —

🕒 Zubereitungszeit: zirka 15 Minuten

## 🍷 Zutaten

- 200 g Kokosöl
- 150 g (Rohr)zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 4 Eier
- 200 g Kartoffelmehl
- 100 g Kokosmehl
- 1 Pck. Backpulver
- 8 EL Milch
- 500 g frische Ananaswürfel
- 80 g Kokosflocken
- 80 g (Rohr)zucker
- 30 g Kokosöl zum Einfetten des Backbleches

aus der Ölmühle Solling

- 🍷 Kokosmehl, Kokosöl

## 🍷 Zubereitung

Das Kokosöl mit 150 g Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Die Eier nach und nach darunter rühren. Kartoffelmehl, Kokosmehl und Backpulver mischen und mit der Milch kurz unter die Masse rühren. Den Teig auf ein gefettetes Blech streichen und die Ananaswürfel darauf verteilen. Die Ananaswürfel leicht eindrücken. Die Kokosflocken mit 80 g Zucker mischen und über den Teig streuen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad Umluft ca. 30 Minuten backen. Abkühlen lassen.

- 🍷 Mehr Rezepte mit unseren köstlichen nativen Ölen gibt's hier: [oelmuehle-solling.de](http://oelmuehle-solling.de)



  
ÖLMÜHLE  
SOLLING

Ölmühle Solling GmbH · Höxtersche Straße 1  
37691 Boffzen/Germany · T 0 52 71.9 66 66-0  
F 0 52 71.9 66 66-66 · [info@oelmuehle-solling.de](mailto:info@oelmuehle-solling.de)