

BIO PROTEIN MIXES

Natürliches, pflanzliches Eiweiß als Basis und dazu bester Geschmack.

Unsere reinen Protein Pulver veredeln wir in der Schalk Mühle zu hochwertigen Bio Protein Mixes. Für die Basismischungen werden nur österreichische Proteinquellen aus Kürbis- und Sonnenblumenkernen sowie Hanf- und Leinsamen verwendet, die ohne zusätzliche Erwärmung entölt und schonend vermahlen werden. Die verfeinerten Protein Mixes gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen von fruchtig über grasig bis hin zu schokoladig. Somit ist für jeden etwas dabei.



Deinen täglichen Proteinbedarf hast du noch nie so einfach gedeckt wie mit den Protein Mixes der Schalk Mühle.

Frei von Zusatzstoffen, künstlichen Mitteln und Zuckersersatz, schmecken unsere Protein Mischungen ausgezeichnet in Shakes, Smoothies, Joghurt und Pudding, sowie als Backzutat für Kuchen, Waffeln oder Crêpes und tragen zu einer ausgewogenen, sportlichen Ernährung bei.

Überzeug dich selbst!



DIE NATÜRLICHE PFLANZENPOWER.



UNSER UMFANGREICHES SORTIMENT INKL. ZUTATENLISTEN FINDEST DU RUND UM DIE UHR AUF WWW.SCHALK-MUEHLE.AT

Pulver, Mixes, Gräser und Riegel – mehr natürliche Power geht fast nicht.

Unsere Protein Produkte sind zu 100% natürlich, vegan und aus feinsten Bio Rohstoffen gewonnen.

Die reinen Bio Protein Pulver sind reich an pflanzlichem Eiweiß, aus 100% österreichischen Saaten gewonnen und weisen einen hohen Gehalt an Magnesium, Zink und Eisen auf!

Sowohl unsere Bio Protein Mixes als auch unsere Protein Riegel beinhalten ausschließlich Schalk Mühle Protein Pulver, verfeinert mit sorgfältig ausgewählten Zutaten. Also genau das Richtige für müde Knochen und heimliche Naschkatzen.

0% Zuckerzusatz. 0% künstliche Aromen.
0% künstliche Zusatzstoffe.
100% VEGAN. 100% NATÜRLICH

SCHALK MÜHLE GMBH & CO KG | KALSDORF 18 | AT-8262 ILZ
WWW.SCHALK-MUEHLE.AT



SCHALK MUEHLE
GENUSSMANUFAKTUR
SEIT 1859

BIO PROTEINE

100% BIO 100% VEGAN 100% FAIR 0% CO2

BIO HANFNUSS PROTEIN PULVER



Unser Bio Hanf Protein Pulver enthält 50% pflanzliche Proteine und wird ohne zusätzlich zugeführte Erwärmung entölt und schonend vermahlen. Durch die sorgsame, 100% natürliche Herstellung bleiben alle wichtigen Nährstoffe der Hanfsamen erhalten.

Verwendungstipps: für den Protein Shake oder im Smoothie | zum Panieren | im Müsli zum Frühstück | zum Brot backen | zum Verfeinern von Soßen und Dips

Nährwerte: **50%** Proteine **11%** Fette **21%** Ballaststoffe

REZEPTIDEE: JOGHURT HANF STERZ

1. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen und 100 g Buchweizenmehl hineingeben, anrösten (linden) und salzen.
2. Nach und nach das Mehl mit Wasser ablöschen, bis sich kleine Brösel bilden und diese dann weiterrösten.
3. Für die Joghurtcreme, 1 Soja Jogurt, 1 EL Bio Hanfnuss Protein Pulver vermischen und ein paar Tropfen Zitronensaft hinzufügen, kurz stehen lassen.
4. Dann schichtweise die Creme und den Sterz in die Gläser füllen und genießen!

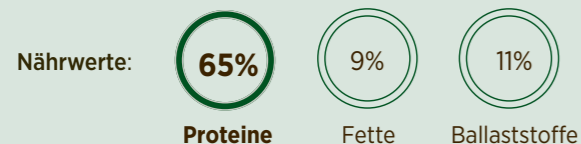


BIO KÜRBISPROTEIN PULVER ROH



Unser Bio Kürbiskern Proteinpulver roh enthält sagenhafte 65% pflanzliche Proteine und gilt als die Lokomotive unter den Proteinpulvern. Durch die schonende Herstellung bleiben alle wichtigen Nährstoffe und der unglaublich leckere Geschmack erhalten.

Verwendungstipps: für den Protein Shake | zum Panieren | im Müsli zum Frühstück | zum Brot backen



REZEPTIDEE: KÜRBISKERN PROTEIN SHAKE

- 1 Avocado in Stücke schneiden
- 2 50 g Blattspinat, 300 ml frisch gepresster Orangensaft, 4 Pfefferminzblätter, 1 frischen Ingwer, 1 TL Kürbiskern Protein Pulver, 1 TL Hanfnüsse geschält & 200 ml Wasser zusammen in einen Mixer geben & mixen bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.
3. Serviere den Smoothie am besten eiskalt und frisch, um die brillante Farbe und den intensiven Geschmack voll zur Geltung zu bringen!

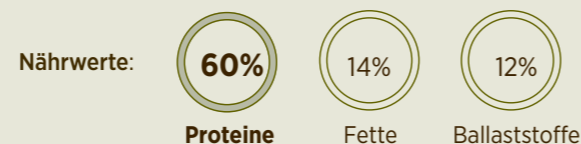


BIO KÜRBISPROTEIN PULVER GERÖSTET



Der Kern der Götter, fein und mild geröstet? Bio Kürbiskern Proteinpulver à la Schalk Mühle: Die perfekte Mischung aus nussigem Kürbiskernaroma, einer feinen Prise Salz sowie der gerade richtigen, händisch gesteuerten Röstung machen unser Kürbiskern Protein Pulver geröstet zu einem absoluten Kundenliebling.

Verwendungstipps: für den Protein Shake | zum Panieren | im Müsli zum Frühstück | zum Brot backen



REZEPTIDEE: KÜRBISKERN PROTEIN MUFFINS

1. 80 g Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und nach dem Abkühlen mahlen.
2. Ofen auf 180°C vorheizen
3. 220 g Mehl und 30 g Bio Kürbiskern Protein Pulver geröstet mischen
4. 75 ml Bio steirisches Kürbiskernöl mit 2 Eiern, Zucker und Buttermilch verühren.
5. Die Zutaten vermischen und in eine Muffinform geben.
6. 25-30 Minuten mit Unterhitze bei 180°C backen.

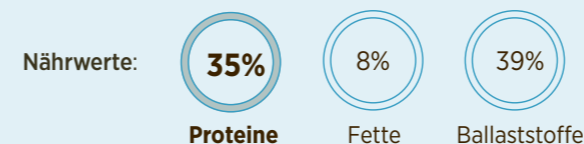


BIO LEINSAMEN PROTEIN PULVER



Leinsamen als Protein Pulver? Absolut! Mit einem beeindruckenden Proteingehalt von 35%. Dieses Mehl 2.0 eignet sich hervorragend als Backzutat, da es sich gut bindet und jedem Gericht einen köstlichen Geschmack verleiht.

Verwendungstipps: Nur zum Kochen & Backen verwenden. Nicht roh verzehren!



REZEPTIDEE: LEINSAMEN PROTEIN BROT

1. 200 g Weizenmehl glatt & 300 g Weizen Vollkornmehl, 50 g Leinsamen Protein Pulver, 10 g Trockenhefe, 1 TL Salz & 1 TL Zucker in einer Schüssel zusammen rühren.
2. 100 g Sonnenblumenkerne untermischen.
3. 500 ml lauwarmes Wasser dazugeben & alles mit einem Knethacken 5-10min kneten. (ca. 1 h gehen lassen)
4. 15 min vor Ende der Gehzeit den Ofen auf 250°C vorheizen. Den Teig in eine Auflaufform geben & 25 Minuten backen.

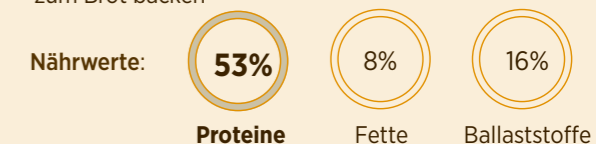


BIO SONNENBLUMEN PROTEIN PULVER



Unser sonnigstes Bio Protein Pulver ist wohl das erste seiner Gattung, das auch wirklich nach Sonnenblumenkerne schmeckt, ganz ohne Zusatzstoffe. Mit seinem hohen Proteingehalt ist es vielfältig in der Anwendung und einzigartig im Geschmack.

Verwendungstipps: für den Protein Shake oder im Smoothie | zum Panieren | im Müsli zum Frühstück | zum Brot backen



REZEPTIDEE: PROTEIN KAISERSCHMARREN

1. 4 Eier trennen, Dotter mit 180 g Mehl vermischen und zusammen mit 60 g Bio Sonnenblumen Protein Pulver, etwas Zucker, 300 ml Milch, eine Prise Salz & Zimt zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren.
2. Danach das Eiweiß mit einem Mixer zu festem Schnee schlagen & vorsichtig unterheben.
3. Etwas Öl erhitzen & den gesamten Teig eingießen.
4. Bei mittlerer Temperatur den Teig am Boden solange anstocken lassen, bis er einen braunen, festen Boden hat.

