



... Du hast mich zum  
(Fr)essen gern

Mehr Infos zu den  
Erdmandeln / Tigernüssen / Chufas

[www.tigernuss.de](http://www.tigernuss.de)

**Erdmandeln  
Tigernüsse  
Chufas**

**Frühstück / Zwischenmahlzeit**

- 2 EL Erdmandelflocken
- 1 Banane zerdrückt
- 1 Apfel gerieben

Flocken oder Flakes Saft, Joghurt, Sojamilch o.a.  
Flüssigkeit untermischen und kurz quellen lassen

Artikel	Größe	Preis
<b>Bio-Tigernüsse</b> ganz	450g	€ 5,50
<b>Bio-Tigernüsse</b> ganz	750g	€ 8,50
<b>Bio-Erdmandeln</b> gem.	400g	€ 5,95
<b>Bio-Erdmandeln</b> gem.	750g	€ 10,50
<b>Tigernüsse</b> ganz	500g	€ 4,50
<b>Tigernüsse</b> ganz	1kg	€ 8,70
<b>Tigernüsse</b> ganz geschält	500g	€ 5,50
<b>Tigernüsse</b> ganz geschält	1kg	€ 10,50
<b>Erdmandeln</b> gem.	500g	€ 5,50
<b>Erdmandeln</b> gem.	1kg	€ 10,50

Online rund um die Uhr einkaufen

[www.tigernuss-shop.de](http://www.tigernuss-shop.de)

Hier finden Sie die größte Auswahl an  
Erdmandel-Produkten von Müsli, Aufstrich,  
Mus, Gebäck, Sirup, Kosmetik usw.

**Backen / Kochen**

Verwenden Sie statt Mandeln/Haselnüsse doch mal die Erdmandeln beim Kuchen backen. Lecker auch in Pfannkuchen, in Tortillas oder Muffins – probieren Sie es aus. Auch im Salat, Dessert. Der natursüße Geschmack bringt Pfiff in Ihr Gebäck, auch zu Weihnachten.

**Fitness-Drink**

- 1 EL Erdmandelflocken
  - 1EL Braunhirse gem.
  - 1TL Dolomit
  - 0,3 Liter Saft nach Wahl
- verrühren und kurz quellen lassen.  
Ideal vor und nach dem Sport.

**Tip:** Nehmen Sie immer ausreichend Flüssigkeit zu sich, damit die Erdmandeln mit ihren Ballaststoffen im Darm gut quellen können.



**tigernuss.de**  
Fitmacher aus der Natur



Hier erhalten Sie die Erdmandeln / Tigernüsse

Gottfried Strehler  
Eugen-Vogt-Weg 12  
88410 Bad Wurzach  
Tel. (07564) 934 283  
Fax (03212) 1312131  
Mail: [info@tigernuss.de](mailto:info@tigernuss.de)  
[www.tigernuss-shop.de](http://www.tigernuss-shop.de)

Copyright by Gottfried Strehler

Mineralstoffe in mg pro 100g	Weitere Bestandteile in %
Natrium (Na): 34	7% Proteine
Kalium (K): 424	26% Fett
Calcium (Ca): 92	31% Kohlehydrate
Magnesium (Mg): 93	26 % Ballaststoffe,
Eisen (Fe): 4	14% nicht
Kupfer (Cu): 0,97	löslich und 12% löslich.
Zink (Zn): 3,5	
Mangan (Mn): 0,25	100 g Erdmandeln = 1635 k
Phosphor (P): 211	= 386 kcal = 2,6 BE

**Wussten Sie schon?**

Die Karpfen mögen die Tigernüsse, deshalb benutzen die Angler sie als Köder.  
und ... sollte Ihr Hund ein zu dicker sein, dann mischen Sie ihm Erdmandeln unters Futter, das macht ihn früher satt.

**Ein Fitmacher aus der Natur**

natursüß  
ballaststoffreich  
sättigend  
nussig  
lecker



**Hola . . .**  
heißt auf spanisch „hallo“

ich bin die **TIGERNUSS** aus Valencia (Spanien) – die leckere, natur-süße Knolle des Tigernuss- oder Erdmandelgrases, deshalb werde ich auch **ERDMANDEL** genannt.

**Cyperus esculentus**

Erdmandel - Tigernuss

**Span.:** chufa (sprich: tschufa)

**Engl:** chufa – tigernut – earth almond

**Franz.:** amande de terre – souchet comestible



Die **Erdmandel** gehört zur botanischen Familie der **Riedgrasgewächse** (bot.: Cyperaceae). Die von den Arabern nach Südeuropa gebrachte Pflanze ist eine ausdauernde Staude mit unterirdisch wachsenden Ausläufern (bot.: Rhizomen), ähnlich wie die Kartoffel, In Nordafrika und Spanien wird die Sprossknolle wegen ihres mandel- oder auch nussartigen Geschmacks geschätzt und in geringem Umfang auch kultiviert. Die nur eichelgroßen **Tigernüsse** besitzen eine runzlige, braune bis schwarzbraune Haut.

In der Region Valencia wird die Erdmandel im Landkreis "l'Horta Nord" angebaut. Dort wird aus den Erdmandeln das Getränk **Horchata** hergestellt.

**Ballast der das Leben leichter macht**

**Tigernüsse** sind natur-süße Ballaststoffe mit einem attraktiven Geschmack und mit durchschlagender Wirkung für alle Altersgruppen - Regeneration von innen her. Gegenanzeigen und Unverträglichkeiten sind nicht bekannt.

**Stuhlverstopfung** bzw. ein träger Darm sind in unserer heutigen „Zivilisationskost“ weit verbreitet.

Fügen Sie Ihrem Speiseplan deshalb **täglich 2 EL Erdmandeln** hinzu, z.B. zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit, dann kommt auch Ihre Verdauung wieder in Schwung.

Der Ballast schafft Ihnen also buchstäblich Erleichterung – probieren Sie es aus.



. . . Auf den Punkt gebracht

**Ein Lebens-Mittel - pure Natur**  
Nur gereinigt und luftgetrocknet

**Natursüße, leckere Ballaststoffe**

Unsere heutige Ernährung ist zu ballaststoffarm

**Wertvolles, leicht verdauliches pflanzliches Eiweiß, Mineralstoffe**

Auch Spurenelemente wie Eisen, Zink, Biotin u.a. finden sich in den Chufas

**Hoher Anteil an ungesättigten – herzschtützenden Fettsäuren**

Mit dem wichtigen Zellschutz-Vitamin E

**Täglich 2 EL Erdmandelflocken**

Entspricht einer darmfreundlichen Schutzkost

**Verstopfung und ein träger Darm - ein Grundübel heutiger Zeit**

Jung und Alt haben die Erfahrung gemacht, dass Erdmandeln rasch helfen können

**Hilfe beim Gesund Abnehmen**

Sättigt gut und verhindert den Heißhunger auf Süßes

**Nuss-Allergiker können aufatmen**

Erdmandeln können eine Alternative sein

**Diabetes – Lebens - Mittel**

Natürlicher Zuckersenkert lt. Hans Lauber \*

**Auch zum Backen und Kochen geeignet**

Jetzt haben auch Gourmet-Köche die Erdmandeln entdeckt

\*Hans Lauber „Schlemmen wie ein Diabetiker“  
Kirchheim-Verlag



. . . was Leckeres für Deine Beißerchen

tigernuss.de

Im Handel erhalten Sie normalerweise die gemahlene „Erdmandelflocken“, doch es gibt auch die ganzen „Chufas-Nüssli“ zum Knabbern

- gut einspeicheln, noch besser vorher einweichen, sonst freut sich nur der Zahnarzt!

Sie können mit einem „Sojamilch-Maker“ auch die Erdmandelmilch (Horchata) herstellen. Selbst mahlen ist nur mit wenigen Geräten möglich, da die Frucht zu hart und zu ölhaltig ist.



**NEU:**

geschälte blanchierte Tigernüsse zum Knabbern



tigernuss.de

. . . locker flockig

Fein vermahlen kann die Erdmandel am besten verstoffwechselt und mit ihren wertvollen Vitalstoffen vom Körper aufgenommen werden.

Wenn Sie darauf achten stets ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, dann können sich die Quellstoffe der Tigernuss im Darm am besten entwickeln, so dass die Verdauung in Schwung kommen kann.



Morgens ins Müsli, Joghurt oder Quark oder als Zwischenmahlzeit auch in Saft eingerührt sättigt es gut – und schmeckt auch noch lecker.