

# Lupinenkaffeesatz knibbelbar?

**Beitrag von „Websheriff“ vom 1. November 2024 16:19**

Hab mir eine Kanne Kaffee bereitet. Aus gerösteten Lupinensamen.

Der schmeckte nicht schlecht. Mit Hafermilch sogar noch etwas nussiger.

Da ich den in ner Pressstempelkanne bereitet hatte, frag ich mich gerade: "Was mit dem Kaffeesatz tun?"

Da ich die Samen nur grob gemahlen hatte, besteht der Kaffeesatz nun aus aufgeweichten Lupinensamenbröckchen. Ein erster Versuch, davon zu knibbeln, kam großartig an: sehr lecker!

Nun frag ich mich, ob es hier unter euch jemanden gibt, der Ahnung davon hat, ob man den Satz auch komplett nutzen kann oder Vorsicht walten lassen sollte.

Mmh... 🤔

---

**Beitrag von „pepe“ vom 1. November 2024 18:23**

Vom Nudelteigmachen (Süßlupinenmehl) her... hatte ich mich mal informiert. Aber Kaffee? Weiß nicht, deshalb ohne Gewähr:

## [Zitat von neues Superfood?](#)

Lupinen sind giftig

Man kann die Lupine essen, jedoch gibt es einiges zu beachten, denn sie sind von Natur aus giftig. Sie enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, darunter Isoflavone und Alkaloide wie Lupinin und Spartein. Züchter haben die Toxizität schon in den dreißiger Jahren reduzieren können und bitterstoffarme Sorten, sogenannte Süßlupinen, gezüchtet. Diese haben nur noch einen Alkaloidgehalt von weniger als 0,05 Prozent im Samenkorn. Aber auch mit anderen Methoden lassen sich die Bitterstoffe entfernen. Dies wusste man übrigens schon vor 6000 Jahren.

**Dazu gehören längeres Einweichen, das Kochen und auch das Wässern der Samenbohnen. Danach sind Lupinen genießbar. Ob alle Toxine damit vollständig entfernt sind, das bleibt fraglich.**

---

### **Beitrag von „Websheriff“ vom 1. November 2024 18:53**

Dankedanke 🙏

Das mit den Allergenen hatte ich auch schon registriert. Aber die Samen für den Kaffee sind halt auch von Süßlupinen, zudem geröstet und in heißen Wasser gequollen. Mmh...

---

### **Beitrag von „Piksieben“ vom 1. November 2024 20:16**

Schau mal hier: <https://www.smarticular.net/suesslupinen-r...gesund-eiweiss/>

Hast du die Süßlupinen gekauft? Dann müssten ja Warnhinweise draufstehen, wenn man die nicht essen sollte. Oder wurde das als Kaffee verkauft?

Die Japaner trinken übrigens Buchweizentee, das habe ich auch mal probiert. Buchweizen in der Pfanne rösten, dann wird das auch nussig und mit Hafermilch (und z. B. Zimt) auch sehr lecker. Da kann man jedenfalls den Buchweizen hinterher füttern oder in die Suppe tun.

---

### **Beitrag von „SteffdA“ vom 1. November 2024 20:46**

Ah, der Muckefuck, die olle Lorke, lebt wieder auf. 😊

---

### **Beitrag von „Websheriff“ vom 2. November 2024 10:14**

#### [Zitat von Piksieben](#)

Oder wurde das als Kaffee verkauft?

Die Japaner trinken übrigens Buchweizentee, das habe ich auch mal probiert. Buchweizen in der Pfanne rösten, dann wird das auch nussig und mit Hafermilch (und z. B. Zimt) auch sehr lecker. Da kann man jedenfalls den Buchweizen hinterher füttern oder in die Suppe tun.

Wurde als Kaffee verkauft. Ganze Samen, geröstet.

Danke für den Buchweizentip!

---

### **Beitrag von „Humblebee“ vom 2. November 2024 10:15**

#### [Zitat von Websheriff](#)

in erster Versuch, davon zu knibbeln, kam großartig an: sehr lecker!

Kurze Verständnisfrage: Was ist mit "knibbeln" (und in deiner Thread-Überschrift mit "knibbelbar") gemeint? "von etwas naschen"?

"knibbeln" kenne ich nur in einem völlig anderen Zusammenhang, nämlich "an etwas (herum)pulen", wie man in Norddeutschland sagen würde.

---

### **Beitrag von „Websheriff“ vom 2. November 2024 10:20**

Ja, quasi naschen, nur halt wie Nussbruch mit den Fingern aufnehmen und mit den Zähnen zärtlich zermalmen.