Carobpulver, bio kbA - Johannisbrotmehl -

Bio Carobpulver – auch Johannisbrotmehl – 100 % naturbelassen – ballaststoffreich & glutenfrei – Kakaoalternative

Unser Carob Pulver in Bioqualität, auch bekannt als Johannisbrotmehl, ist ein idealer natürlicher Kakaoersatz oder alternatives Süßungsmittel. Es überzeugt durch seinen angenehm süßen, karamelligen und leicht schokoladigen Geschmack – ganz ohne Koffein oder Theobromin. Damit ist es ideal für Kinder, Allergiker und alle, die auf Wachmacher verzichten möchten. Carobpulver lässt sich vielfältig in Shakes, Süßspeisen und Backwaren anwenden. Mit seinem hohen Ballaststoffgehalt und dem niedrigen Fettanteil bietet es nicht nur ein einzigartiges Aroma, sondern auch wertvolle Mikronährstoffe wie Calcium, Eisen und Magnesium.

Vorteile von Topfruits Carobpulver auf einen Blick

- 100 % natürliches Carubenmehl, aus ganzen Schoten und kontrolliert biologischem Anbau
- extra fein vermahlen
- Ballaststoffreich und fettarm
- koffeinfrei, hält nicht wach
- vielseitig verwendbar

Verwendungsmöglichkeiten von Carobpulver

Carobpulver ist eine vielseitige Zutat, die in der Küche auf zahlreiche Arten verwendet werden kann und sich insbesondere als gesunde Kakaoalternative etabliert hat. Es eignet sich hervorragend für die Zubereitung von Getränken, Desserts und Backwaren, vor allem für Menschen, die auf Koffein verzichten möchten oder eine natürliche Süße bevorzugen.

Als Kakaoersatz bietet Carobpulver ein koffeinfreies Geschmackserlebnis in heißen oder kalten Getränken. Beim Backen überzeugt es nicht nur als natürlicher Süßstoff, sondern auch als aromatischer Geschmacksgeber in Kuchen, Keksen und Muffins. Auch in Smoothies entfaltet es seine Vielseitigkeit, da es die Flüssigkeit bindet und für eine cremige Konsistenz sorgt. Für Süßspeisen wie Puddings, Cremes oder Eis ist Carobpulver ebenfalls ideal geeignet, da es die Gerichte angenehm süßt und ein feines Aroma verleiht. Darüber hinaus kann es als alternatives Süßungsmittel verwendet werden, wodurch sich der Bedarf an herkömmlichem Zucker reduzieren lässt.

Ein wichtiger Tipp: Carobpulver sollte nicht mit Milchprodukten kombiniert werden, da die enthaltenen Milchproteine die Wirkung der wertvollen Catechine mindern können. Achten Sie darauf, pflanzliche Alternativen wie Mandel-, Hafer- oder Sojamilch zu verwenden, um das volle Potenzial von Carobpulver auszuschöpfen.

Rezepttipp: Schokosmoothie ohne Schoko und natürlich rein pflanzlich

Dieser leichte und schnell zubereitete Smoothie liefert hochwertiges pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe und Mineralstoffe. Perfekt für einen energiereichen Start in den Tag oder als gesunder Snack zwischendurch.

Zutaten

- 250-300 ml Wasser
- 1 Esslöffel Carob Pulver
- 1 Esslöffel Reisprotein
- 2 Teelöffel Cashew- oder Mandelmus
- 2 Datteln (am Besten die cremigen Medjool-Datteln)

Zubereitung

- Füllen Sie das Wasser in einen Mixer oder Personal Blender.
- Geben Sie das Carob Pulver, Reisprotein, Cashew- oder Mandelmus und die entsteinten Datteln hinzu.
- Mixen Sie alles etwa 1 Minute, bis der Smoothie eine schöne, cremige Konsistenz erreicht hat.
- Den Smoothie in ein Glas gießen und nach Belieben garnieren – zum Beispiel mit ein paar Kakaonibs, gehackten Nüssen oder frischen Früchten.
- **Tipp:** Eine reife Banane als Begleiter passt hervorragend und ergänzt die natürliche Süße des Smoothies.

Hinweis: Für eine Variante mit Kakaopulver können Sie das Carob Pulver ersetzen. Beachten Sie, dass der Smoothie dadurch etwas mehr Kalorien hat. Der Smoothie eignet sich nicht nur zum Frühstück, sondern auch als gesunder Push zwischendurch oder als Abend-Snack.

Viel Spaß! Weitere Rezepte für die gesunde Vollwertküche finden Sie im Register Rezepte.

Wissenswertes zum Carobpulver

Herkunft und Eigenschaften des Johannisbrotbaums

Der Johannisbrotbaum (botanisch: *Ceratonia siliqua*) wird auch als Karobbaum oder Karubenbaum bezeichnet – an ihm wachsen die Früchte für unser Carobpulver. Johannisbrotbäume können bis zu 20 Meter hoch werden und tragen glatte, ovale Laubblätter. Weil der Johannisbrotbaum 15 – 30 cm lange, braun-violette Schoten ausbildet, zählt er zu den Hülsenfrüchtlern. In jeder Johannisbrotschote (Karube) wachsen 10 – 15 kleine Samen heran. Diese sind von einem hellbraunen Fruchtfleisch umgeben. Seine ursprüngliche Heimat ist der Mittelmeerraum und Orient, deshalb ist der Baum sehr widerstandsfähig und trotzt Hitze und Trockenheit. Dort wächst der Johannisbrotkernbaum zumeist wild, ohne menschlichen Einfluss oder deren Hilfsmittel. In Italien, Spanien, Griechenland oder der Türkei ist der Verzehr seiner Frucht schon lange Tradition. Bereits seit dem 19. Jahrhundert wird das Carobmehl als gesunde, natursüße Alternative zu Kakao verwendet.

Besonderheiten des Topfruits Bio Carob Pulvers

Johannisbrotpulver ist eine natursüße Ballaststoffquelle und reich Mikronährstoffen und Antioxidantien. Carobpulver besteht zu 30 bis 40 Prozent aus niedermolekularen Kohlenhydraten (Einfach- und Zweifachzuckern), die für den natursüßen Geschmack verantwortlich sind. Darüber hinaus sind noch etwa 35 bis 45 Prozent hochmolekulare Kohlenhydrate (Stärken und Ballaststoffe) enthalten. Der Fettgehalt ist mit einem knappen Prozent sehr niedrig und Proteine machen fast 5 % aus. Besonders wertvoll ist der Gehalt an Ballaststoffen und Mikronährstoffen. Unter anderem enthält das Johannisbrotmehl dabei:

- **Spurenelemente:** Eisen und Mangan
- **Mineralstoffe**: Calcium, Kalium, Magnesium und Phosphor

Außerdem liefern die Früchte des Johannisbrotbaumes verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, insbesondere **Flavonoide** (v.a. Quercentin, aber auch Myricetin). Außerdem enthält es reichlich **Epigallocatechingallat** und **Catechine**. Sogar noch mehr als Grüntee oder weißer Tee, welche für ihren hohen Epicatechin & Catechin-Gehalt bereits bekannt sind. Wie andere Polyphenole haben diese Phytonährstoffe ein starkes antioxidatives Potential und schützen unseren Organismus vor schädlichen Einflüssen, indem sie freie Radikale binden.

Herstellung & Verarbeitung von Carob Pulver

Als hochwertiges Naturprodukt wird unser Carobpulver aus den ganzen Schoten hergestellt. Diese werden zunächst und nach Qualitätsmerkmalen aussortiert, gesiebt und anschließend bei ca. 90 °C für 150 Minuten getrocknet. Die getrockneten Carobschoten werden dann möglichst fein vermahlen und für den Verkauf abgepackt.

Jetzt Topfruits Carobpulver kaufen & natürlichen Genuss erleben

Entdecken Sie die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten unseres hochwertigen Carobpulvers - für mehr Geschmack, Wohlbefinden und Vitalität. Jetzt bei Topfruits bestellen & die Vorteile dieses natürlichen Produkts genießen!

Allgemeine Informationen zum gemahlenen Carob

Zutaten: 100 % Carobschoten*, gemahlen - **aus kontrolliert biologischem Anbau*
Lagerung: Kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter
Verpackung: Membrandose

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Carobpulver, bio kbA - Johannisbrotmehl -"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1011 kj
Brennwert kcal	241 kcal
Fett	0.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.3 g
Kohlenhydrate	49 g
davon Zucker	41 g
Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	4.6 g
Salz	0.09 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte von Carobpulver (Johannisbrotmehl) unterliegen natürlichen Schwankungen. Sachstand 01/2016