Maca Pulver, 100 % Reinheit, Hochland Maca Wurzelpulver, roh, bio kbA

Bio Maca Pulver – natürliches Wurzelpulver – Rohkost – reich an Vitaminen, Mineralstoffen & Ballaststoffen

Reines Bio Maca Pulver aus der ganzen Wurzel in Rohkostqualität mit breitem Nährstoffprofil – optimal für sportlich aktive Menschen und bei leistungsintensiver Kopfarbeit. Zur Verwendung kommt ausschließlich die gelbe Hochland Macawurzel mit hohem Gehalt an wertgebenden Inhaltsstoffen (Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Proteine) und idealer Bioverfügbarkeit. Das vegane Macapulver stammt aus kontrolliert ökologischer Erzeugung und wird ohne Zusatzstoffe hergestellt. Maca gibt es auch als Presslinge oder Kapseln, wir bieten jedoch bewusst das naturreine, flexibel verwendbare Pulver an. Das naturbelassene Maca-Pulver kann das Immunsystem stärken und unterstützt bei der Bewältigung von physischen und psychischen Stresssituationen!

Vorteile des Topfruit Bio Macapulvers auf einen Blick



- **100 % Maca**, getrocknet und gemahlen
- reich an **Vitamin B1, Eisen, Kalium und Zink**
- **Bio Maca Pulver** ist eine gute Quelle für Vitamin B2 und B3, Vitamin C, Calcium und Magnesium
- **ballaststoffreich**
- optimal für sportlich aktive Menschen

Was ist das Besondere an unserem Maca Pulver?

Unsere fein vermahlenen Maca-Knollen kommen aus kontrolliert biologischem Anbau in Peru. Auf den vulkanischen Böden der Andenregion gedeihen die Pflanzen auch ohne Dünger sehr gut. Die Herstellung von Topfruits Macapulver ist simpel: Zuerst werden die Maca-Wurzeln sortiert und gründlich gewaschen (inkl. biologischer Desinfektion). Anschließend erfolgen das Zerkleinern der Knollen sowie deren schonende Trocknung. Die Temperaturen überschreiten beim gesamten Verarbeitungsprozess niemals 41 °C, sodass die Maca Rohkostqualität erhalten bleibt. Zum Schluss werden die zerkleinerten Macastücke zu einem feinen Pulver vermahlen und sorgfältig gesiebt. Unsere schonend getrockneten und gemahlenen Macawurzeln sind reich an wertvollen Pflanzeninhaltsstoffen und liefern vor allem Vitamin B1, B2, B3 und C, Eisen, Zink, Kalium, Magnesium, Calcium sowie Ballaststoffe in konzentrierter Form. Wesentlich für das Maca Wurzelpulver sind B-Vitamine, Eisen und Zink, da sie in dieser Menge und Kombination nur in wenigen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind.

Anwendungstipp für Topfruits Maca Pulver Bio

Maca Pulver ist optimal für Sportler und Menschen mit intensivem Stressempfinden. 1 bis mehrmals täglich ca. 3 g Pulver in Mahlzeiten oder Flüssigkeiten einrühren. Bei starker körperlicher Belastung kann die Menge problemlos bis auf 30 g täglich erhöht werden. Maca Pulver hat einen leicht malzigen, herben Geschmack. Es lässt sich gut in Müsli, Porridge, Hummus, oder Smoothies einrühren. Sie können Maca gemahlen auch in Getränke mixen, zum Beispiel in Wasser oder pflanzliche Milchalternativen. Übrigens lässt sich das Maca Pulver auch zum Backen verwenden – beachten Sie jedoch, dass es nach dem Erhitzen nicht mehr für Rohkost-Ernährung geeignet ist. Am besten das Macapulver regelmäßig anwenden, denn bis es seine volle Wirkung entfaltet, können mehrere Wochen vergehen.

Rezept-Tipp mit Maca Pulver: Maca-Schoko-Drink

Zutaten:

- 2 EL Kakao
- 1 Banane
- 3-4 EL Mandeln oder Cashewkerne
- 200-250 ml Mandeldrink oder eine andere pflanzliche Milchalternative
- 2 Datteln(ohne Stein)
- 3 g Maca Pulver

Zubereitung:

Topfruits

Banane schälen und zusammen mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Nach Bedarf und Geschmack etwas mehr Flüssigkeit zugeben.

Wissenswertes zur Maca-Pflanze

Maca (*Lepidium meyenii Walp*) wächst in den herausfordernden klimatischen Bedingungen der peruanischen Anden. Die Pflanzen gehören zu den Kreuzblütlern und sind botanisch gesehen mit Kresse verwandt. Maca-Knollen sind weiß, gelb bis rosarot, werden ca. 5 – 15 Zentimeter groß und erinnern optisch an unsere heimischen Rüben. Im Hochland Perus müssen Macapflanzen mit extremen klimatischen Bedingungen zurechtkommen (z.B. stark schwankende Temperaturen, starke Windböen und intensive UV-Strahlung) – daher sind sie sehr widerstandsfähig und robust. In südamerikanischen Legenden erzählt man sich, dass Maca Pulver aus den ganzen Knollen diese Eigenschaft auch an denjenigen weitergibt, der sie verzehrt.

Maca – Die traditionelle Inka Wurzel

Bio Maca Pulver

Maca war das Superfood der Inka-Völker und diente als pflanzliches Adaptogen und natürliches Aphrodisiakum. Ihre ursprüngliche Heimat ist Peru. Bekannt für ihre Macapflanzen sind insbesondere die in den Anden liegenden Regionen Puno und Moquegua. Von der Andenbevölkerungen wird Maca Pulver aufgrund seiner kräftigenden und günstig auf die Libido wirkenden Eigenschaften seit Tausenden von Jahren verwendet. Die südamerikanischen Ureinwohner schrieben Maca wärmende Eigenschaften zu. Die Verwendung erfolgte traditionell durch rösten, kochen, braten oder trocknen und zermahlen. Aus den pürierten Knollen stellen die Inkas Macabrei her. Tipp: Statt den ganzen Macawurzeln besser unser Maca Pulver kaufen – das ist praktischer, enthält konzentrierte natürliche Inhaltsstoffe und ist jederzeit verfügbar.

Jetzt Bio Maca Pulver kaufen – natürliche Energie aus den Anden!

Unser Bio Maca Pulver wird aus der wertvollen Maca-Wurzel (Lepidium meyenii) gewonnen, die in den Hochlagen der peruanischen Anden gedeiht. Es liefert auf natürliche Weise pflanzliche Nährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die Körper und Geist beleben können. Ideal zum Einrühren in Smoothies, Shakes oder Müsli – für alle, die ihre Ernährung bewusst mit natürlichen Vitalstoffen ergänzen möchten.

Allgemeine Hinweise zum Maca Pulver

Zutaten: 100 % rohes Bio Maca, getrocknet und gemahlen.
Lagerung: In einem luftdicht verschlossenen Behälter kühl und trocken lagern, vor direkter Sonneneinstrahlung schützen.
Haltbarkeit: Bei optimaler Lagerung mindestens 12 Monate.
Verpackung: Standbodenbeutel
Hinweis: Maca Pulver sollte nicht während der Schwangerschaft oder bei Schilddrüsenbeschwerden eingenommen werden.

Vitamine und Mineralstoffe:

Inhaltsstoffe	pro 100 g	Inhaltsstoffe	pro 100 g
Vitamin B1	0,6 mg (54%*)	Eisen	13 mg (115%*)
Vitamin B2	0,4 mg (33%*)	Kalium	2000 mg (100%*)
Vitamin B3	5,7 mg (43%*)	Magnesium	96 mg (28%*)
Vitamin C	24 mg (23%*)	Zink	23 mg (270%*)
Calcium	455 mg (45%*)		

*Anteil der empfohlenen täglichen Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen

Leckere Rezepte mit Maca Pulver von Topfruits

Energie-Shake mit Maca Pulver

Zutaten:

- 1 Birne
- 100 g Heidelbeeren
- ¼ Zitrone
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Hanfsamen
- 1 EL Bio Maca Pulver
- 1 TL Kurkuma

- 100 – 200 ml Wasser

Zubereitung:

1. Obst waschen und die Birne kleinschneiden.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und ca. 1 Minute lang mixen. Gekühlt genießen!

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Maca Pulver, 100 % Reinheit, Hochland Maca Wurzelpulver, roh, bio kbA"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1503 kj
Brennwert kcal	359 kcal
Fett	0.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.3 g
Kohlenhydrate	76,1 g
davon Zucker	30,5 g
Ballaststoffe	25,6 g
Eiweiß	11,7 g
Salz	0.09 g