Inulin, präbiotischer löslicher Ballaststoff - für mehr Darmgesundheit, 100% Natur

Inulin Pulver – gut löslich – vegan – wertvoller Ballaststoff

Topfruits Inulin Pulver ist ein präbiotischer Ballaststoff zur Darmsanierung und Symbioselenkung durch gezielte Nährung der günstigen Dickdarmbakterien. Es wird aus den Wurzeln der Chicorée-Pflanze hergestellt. Diese besitzen von Natur aus einen hohen Gehalt an wasserlöslichen Fructooligosacchariden wie Inulin. Inulin ist ein Mehrfachzucker, der von Natur aus in zahlreichen Gemüsen wie Chicorée, Yacon, Topinambur, Zwiebel oder Knoblauch in geringen Mengen vorhanden ist. Allerdings reicht die Zufuhr über die tägliche Nahrung nicht aus. Deshalb kann es sinnvoll sein, Inulin der täglichen Nahrung gezielt beizugeben. Mit diesem einfachen Fütterungstrick steigert man den Effekt einer bakteriellen Symbioselenkung des Darmes auf einfache Art und Weise. Bei unserem Inulin handelt sich um ein weißes, weitgehend geschmacksneutrales und gut lösliches Pulver. Es eignet sich zum Einrühren in Wasser, Shakes, Smoothies oder den Frühstücksbrei.

Die Vorteile des Topfruits Inulin Pulvers aus Chicorée auf einen Blick



- **natürlicher Ursprung**, rein pflanzlich
- **löslicher Ballaststoff**
- ideal zur Ergänzung der **täglichen Ballaststoffaufnahme**
- kann Zucker und Fett anteilig ersetzen
- **niedriger Kaloriengehalt** (2 kcal/g)
- **geschmacksneutral**
- einfache Dosierung und Handhabung

Was macht unser Inulin Pulver aus Chicorée besonders?

Unser Inulin zeichnet sich durch seinen hohen Reinheitsgrad aus – kein Aroma, kein zugesetzter Zucker und keine Farbstoffe. Es ist gut dosierbar, geschmacksneutral und quillt in Wasser oder Flüssigkeit auf, was eine angenehme Textur in Speisen erzeugt. Durch diese Eigenschaften lässt sich Inulin unauffällig in verschiedenste Rezepte integrieren, ohne deren Eigengeschmack zu überlagern.

Anwendungstipp für Inulinpulver

Inulin ist in Wasser gut löslich und lässt sich einfach in Flüssigkeiten und verschiedene Speisen einrühren. Am besten dauerhaft 1 bis 2 Esslöffel täglich als Beigabe zu Joghurt, Müsli, Smoothies, Kaffee etc. besonders vorteilhaft auch in Kombination mit milchsauer fermentierten Produkten oder probiotischen Bakterienkulturen (Darmflora Plus / Dr. Wolz). Aufgrund der sehr ähnlichen Eigenschaften zu Zucker lässt sich Inulin vielfältig in der Küche einsetzen, um raffinierten Zucker zu sparen. Als kalorienarmer Füllstoff kann er normalen Haushalts-Zucker anteilig bis vollständig ersetzen. Die reduzierte Süße von Inulin, verglichen mit Rübenzucker, kann bei Bedarf mit Süßstoffen, wie etwas Stevia, oder Xylit ausgeglichen werden. Inulin bildet darüber hinaus bei der Verarbeitung in der Küche ein Gel aus, welches fettreduzierten Produkten eine fettähnliche Textur verleiht. Bei gleichbleibender Konsistenz kann damit der Fettgehalt etwa in Mayonnaisen, Desserts, Speiseeis etc. reduziert werden.

Rezept-Tipp mit Inulin Pulver: Ballaststoff-Brot (glutenfrei)

Zutaten:

- 500 g glutenfreie Mehlmischung (ideal 50 % dunkel und 50 % hell)
- 20 g Flohsamenschalen
- 100 g Möhren
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Vitalgewürzmischung Provence
- 1-2 TL Salz
- 50 g Leinsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam
- 2 EL Buchweizenflocken (oder glutenfreie Haferflocken)

Topfruits

- 15 g Inulin
- 2 EL Apfelessig
- 450-500 ml Wasser

Zubereitung:

1. Möhre schälen und fein raspeln. Hefe in 450 ml lauwarmem Wasser auflösen.
2. Alle trockenen Zutaten (auch das Inulinpulver) in einer großen Schüssel vermischen.
3. Möhren, Essig und Hefewasser zugeben und mit einem Holzlöffel zu einem Teig verarbeiten. Bei Bedarf restliches Wasser zugeben.
4. Kastenform mit Backpapier auslegen oder einfetten. Teig hineingeben und für 60 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze backen (Stäbchenprobe machen).
5. Das ballaststoffreiche Brot mit Inulin auskühlen lassen und in weniger als einer Woche aufbrauchen.

Warum Ballaststoffe wie Inulin für unseren Körper so wichtig sind

Ballaststoffe verbessern die Verdauung und pflegen den Darm. In der typischen westlichen Ernährung mangelt es häufig an Ballaststoffen. Die meisten Menschen erreichen nicht einmal das empfohlene Minimum von 30 Gramm pro Tag, während unsere Vorfahren früher durch reichlich Pflanzenkost bis zu 100 g täglich zu sich nahmen. Eine ausreichende Ballaststoffzufuhr ist wichtig für die Balance unseres Mikrobioms. Als Mikrobiom bezeichnen Wissenschaftler die Gesamtheit aller Mikroorganismen im Darm. Ein sehr wichtiger Aspekt der Symbioselenkung im Darm ist das Futter für die richtigen Bakterien.

Die Entwicklung der verschiedenen Kleinlebewesen im Darm wird weitgehend durch das Angebot an passender Nahrung beeinflusst. Normaler Zucker und Kohlehydrate werden beim Menschen im Dünndarm verstoffwechselt und abgebaut bevor sie im Dickdarm, wo sie von den probiotischen Bakterien benötigt würden, ankommen. Inulin nun ist ein Polysaccharid (eine Kette aus Fruchtzucker -Molekülen -), das von den Verdauungsenzymen nicht angegriffen werden kann und was deshalb unverdaut vom Dünndarm in den Dickdarm gelangt. Dort stimuliert es das Wachstum von Bifidobakterien, die Kohlenhydrate verwerten und daraus Milchsäure bilden. So wird beispielsweise die Aufnahme von wichtigen Mineralien gesteigert. In Untersuchungen mit Tieren hat man folgendes festgestellt: Füttert man die Tiere mit Inulin, geht im Darm die Anzahl der Fäulnisbakterien zugunsten der Bifido- oder Säurebakterien zurück. Folglich sinkt die Produktion von Ammoniak welches giftig und aus verschiedenen Gründen unerwünscht ist. Diesem Gesichtspunkt wird derzeit bei Ernährungsempfehlungen noch zu wenig Bedeutung beigemessen.

Wie andere Präbiotika stimuliert Inulin Wachstum und Aktivität der nützlichen Darmbakterien. Dazu zählen vor allem Bifidobakterien und Laktobazillen. Wenn wir unsere guten Darmbakterien füttern, produzieren sie im Gegenzug kurzkettige Fettsäuren (z.B. Buttersäure oder Propionsäure). Diese wirken antientzündlich auf die Darmschleimhaut und stärken unseren Organismus. Mit unserem Pulver aus reinem, pflanzlichen Inulin verbessern Sie Ihre Ballaststoffversorgung auf praktische und günstige Weise dank guter Preis-Leistung. Darmsanierung und Symbioselenkung – aber richtig!

Anbau, Ernte & Verarbeitung – von der ganzen Chicoreé Wurzel zum reinen Präbiotikum



Als hochwertige pflanzliche Quelle für Inulin verwenden wir die Chicorée-Pflanze. Der Anbau der für unser Inulin Pulver verwendeten Zichorien erfolgt in Europa. Aufgrund der guten Löslichkeit dieser Ballaststoffe können Inulin und Oligofructose über eine Heißwasserextraktion rein physikalisch, ohne die Verwendung von Extraktionsmitteln, aus den Wurzeln gewonnen werden. Wenn Sie bei Topfruits Inulin kaufen, erhalten Sie ein reines Naturprodukt ohne künstliche Zusatzstoffe oder unnötige Zutaten.

Inulin Pulver kaufen – natürliche Ballaststoffquelle für Ihre Ernährung

Topfruits Inulin Pulver bietet Ihnen eine hochwertige Ballaststoffquelle aus Chicoréewurzeln. Frei von Zusatzstoffen und Zuckerzusätzen, lässt es sich vielseitig in Ihre Ernährung integrieren – ob im Frühstücks-Joghurt, in Smoothies, Müslis oder beim Backen. Mit einem Ballaststoffgehalt von fast 90 % kann Inulin Pulver die Verdauung unterstützen und zur Erhaltung einer gesunden Darmflora beitragen. Wenn Sie Inulin Pulver kaufen, entscheiden Sie sich für ein natürliches, geschmacksneutrales Pulver, das leicht löslich ist und sich unkompliziert in viele Rezepte einarbeiten lässt. Optimal für alle, die ihre Ernährung ballaststoffreicher gestalten

möchten.

Allgemeine Hinweise zum Inulin Pulver

Zutaten: Inulin aus Zichorienwurzeln
Lagerung: kühl, trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: 500 g in Membrandose, 1 kg im Vakuum-Nachfüllbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Inulin, präbiotischer löslicher Ballaststoff - für mehr Darmgesundheit, 100% Natur"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	840 kj
Brennwert kcal	208 kcal
Kohlenhydrate	8 g
davon Zucker	8 g
Ballaststoffe	88 g
Salz	0.2 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwertangaben des Inulin unterliegen natürlichen Schwankungen.