MCT Öl Bio, aus Bio-Kokosöl

Bio MCT-Öl, hergestellt aus Kokosöl – geschmacksneutral – geruchsneutral

Rohstoff für unser BIO MCT Öl ist reines Kokosnussöl. **Das MCT-Öl besteht aus den mittelkettigen Fettsäuren Caprinsäure (ca. 40 %) und Caprylsäure (ca. 60 %).** Diese Fettsäuren werden vom Körper sehr gut verstoffwechselt und in der Leber zu Ketonkörpern umgewandelt – ideal für eine ketogene Ernährungsweise. Unser MCT-Öl wird ohne chemische Behandlung in einem rein mechanischen Extrahierungsverfahren gewonnen. Es ist flüssig sowie geruchs- und geschmacksneutral. Sein klares und transparentes Aussehen erinnert ein wenig an Wasser. MCT Öl können Sie gut als Ergänzung in Salatdressings oder Smoothies verwenden. Idealerweise in der kalten Küche.

Vorteile des Topfruits Bio MCT-Öls

- hergestellt aus 100 % Bio-Kokosöl, ohne künstliche Zusatzstoffe
- besteht aus mittelkettigen Fettsäuren
- schnelle Umsetzung in Energie (Ketose)
- geeignet für diverse Ernährungsformen z.B. Paleo und Keto

Was bedeutet MCT-Öl?

Die Abkürzung MCT steht für ?Medium-Chain Triglycerides?, was übersetzt ?mittelkettige Fettsäuren? bedeutet. MCT-Öle bestehen nur aus solch mittelkettigen Fettsäuren. In der Natur kommen reine MCT-Öle nicht vor. In Pflanzenfetten sind immer unterschiedliche Fettsäuren kombiniert. Vor allem in tropischen Pflanzenölen, wie beispielsweise Kokosöl, finden sich mittelkettige Fettsäuren. Bei der Herstellung von MCT-Öl werden durch mechanische Extraktion mittelkettige Fettsäuren von anderen Fettsäuren getrennt.

Rezept-Tipp mit MCT-Öl: Chia-Smoothie

Smoothie mit Heidelbeeren und Kokosöl

Zutaten für 2 Personen:

- 2 EL Chiasamen
- 3 EL MCT-Öl
- 100 g frische Heidelbeeren
- 1 Banane
- 200 ml Mandelmilch
- 50 ml Apfelsaft
- 20 g Kokosraspel

Zubereitung:
Heidelbeeren waschen. Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Bananenstücke, Heidelbeeren, MCT-Öl, Mandelmilch und Apfelsaft in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse pürieren. Smoothie in zwei Gläser füllen und jeweils 1 EL Chia-Saat einrühren. Alles ca. 10 Minuten quellen lassen. Zum Schluss den Smoothie mit Kokosraspeln bestreuen und gekühlt servieren.

Kokosnuss

Wissenswertes zur Herkunft und Herstellung

Von der Kokosnusspalme (Cocos nucifera) gibt es verschiedene Sorten. Sie wird seid mindestens 3000 Jahren angebaut und hat in vielen Ländern hohe wirtschaftliche Bedeutung. Kokospalmen werden oft in tropischen Zonen, im Küstenbereich und an Flussufern kultiviert. Die Krone der immergrünen Pflanze besteht aus gefiederten Blättern. Aus den Blattachsen wachsen Blütenstände mit jeweils bis zu 40 weiblichen und über 10.000 männlichen Blüten. Die Kokosnusspalme trägt das ganze Jahr über Früchte und es wachsen ständig reife Kokosnüsse nach. Sie gehört jedoch nicht zu den Nüssen, sondern zu den Steinfrüchten. Der Ertrag pro Palme kann je nach Standort und Sorte von 30 - 150 Nüssen pro Jahr reichen. Reines Kokosöl wird aus dem Nussfleisch (Kopra) der Kokospalme gewonnen. Es hat einen sehr hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, eine weiß-gelbliche Färbung und riecht mild mit leichter Kokosnote. In der Küche wird es daher immer beliebter und ist nicht nur zum Braten, sondern auch zum Backen geeignet.

Allgemeine Hinweise zu Topfruits MCT-Öl

Zutaten: MCT-Kokosöl aus kontrolliert biologischem Anbau
Lagerung: Kühl und dunkel lagern.

Zum Produkt

Topfruits

Nährwertangaben zum Produkt "MCT Öl Bio, aus Bio-Kokosöl"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	3700 kj
Brennwert kcal	900 kcal
Fett	100 g
davon gesättigte Fettsäuren	99.9 g

Topfruits