Akazienfaser (Gummi arabicum), gemahlen - 450g, vegan, geschmacksneutrales Bindemittel

Akazienfaser (Gummi arabicum) gemahlen – hoher Ballaststoffgehalt – heiß und kalt verwendbar

Topfruits Akazienfaser Pulver (auch als Gummi arabicum bekannt) ist ein hervorragender veganer Ersatz für Gelatine und lässt sich sowohl in kalten als auch heißen Flüssigkeiten verwenden. Es eignet sich besonders gut zum Andicken von Milchprodukten und anderen Molkereiwaren. Das Pulver ist farblos, geruchs- und geschmacksneutral, wodurch es keine Auswirkungen auf den Geschmack oder das Aussehen der zubereiteten Speisen hat.

Als präbiotischer Ballaststoff, ähnlich wie Inulin und Oligofructose, enthält Akazienfaser Pulver hauptsächlich Kohlenhydrate, darunter die Zuckerbausteine Galactose, Arabinose und Ramnose. Etwa 80 % der Akazienfaser bestehen aus löslichen Ballaststoffen. Zusätzlich enthält das Pulver Gerbstoffe, Schleimstoffe und Flavonoide, die positiv auf die Verdauung wirken. Durch die präbiotische Wirkung fördert es eine gesunde Verdauung und unterstützt die Aufnahme von Nährstoffen im Dickdarm. Der regelmäßige Verzehr von bis zu 2 gehäuften Esslöffeln Akazienfaser pro Tag kann auch dazu beitragen, den Stuhlgang zu normalisieren und die Ballaststoffzufuhr zu erhöhen.

Vorteile von Topfruits Akazienfaser Pulver auf einen Blick

- **reines Naturprodukt ohne künstliche Zusätze**
- **veganer Gelatineersatz** - ideal für pflanzliche Ernährung
- **hoher Gehalt an Ballaststoffen** - etwa 80 % lösliche Ballaststoffe
- **Präbiotische Wirkung** - fördert das Wachstum gesunder Darmbakterien
- **neutraler Geschmack & vielseitige Anwendung** - farblos, geruchs- & geschmacksneutral

Verwendungshinweise für Akazienfaser gemahlen (Gummi arabicum)

Das ballaststoffreiche Akazien-Faser-Pulver **eignet sich als Zugabe in Joghurt, Müsli oder Getränke**. Außerdem kann die gemahlene Akazienfaser zur **Andickung für Suppen, Gemüse und Soßen** verwendet werden. Selbst als Verdickungsmittel bei Fruchtgummis lässt sich das gemahlene Arabicumpulver einsetzen. Bei gefrorenen Milchprodukten, wie beispielsweise Eis oder Sorbets, kann die Akazienfaser die Bildung von Eiskristallen verhindern, was eine cremige Konsistenz fördert.
Bei der Anwendung sollte darauf geachtet werden, zuerst die Flüssigkeit und danach das Pulver einzufüllen. Dadurch löst sich das Pulver vollständig auf. Im umgekehrten Fall können sich gegebenenfalls viele Klümpchen bilden. Beim Einrühren in Wasser kann sich ein leichter Eigengeruch entwickeln. Die verdickte Flüssigkeit ist aber geschmacksneutral.

Rezepttipp: Leichter Beeren Akazienfaser Smoothie

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 TL Akazienfaser gemahlen
- 150 g gemischte Beeren (frisch oder gefroren)
- 1 reife Banane
- 200 ml Pflanzendrink (z.B. Hafer- oder Mandeldrink)
- 1 EL Leinsamen oder Chiasamen
- 1/2 TL Agavendicksaft (optional)



Zubereitung:

1. Banane und Beeren in den Mixer geben.
2. Pflanzendrink und Leinsamen/Chiasamen hinzufügen
3. Die Akazienfaser einrühren.
4. Optional den Agavendicksaft zur Süße ergänzen.

Topfruits

5. 30-40 Sekunden auf hoher Stufe mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
6. In ein Glas füllen und direkt genießen

Akazienbaum

Wissenswertes zu gemahlenen Akazienfasern

Akazienfaser - Herkunft und Gewinnung von Gummi Arabicum

Das rein pflanzliche Gummi arabicum wird in der Sahelzone aus der Baumrinde verschiedener Akazienharze gewonnen. Dabei wird der Stamm des Akazienbaumes angeschnitten und ein wässriger, durchsichtiger Saft tritt aus. Dieser Milchsaft wird aufgefangen und getrocknet. Nach dem Trocknungsprozess wird das Harz sehr fein vermahlen. Gummi arabicum ist auch unter den Namen Acacia, Arabic Gum, Sudan Gummi oder Gummi africanum bekannt. Das Arabicumpulver wird in der Lebensmittelindustrie in vielen Bereichen eingesetzt, beispielsweise als Zusatzstoff in Nahrungsmitteln oder als Stabilisator. In der Pharmaindustrie findet Gummi arabicum als Überzugsmittel Verwendung, in der technischen Industrie als Konsistenzgeber in Tinte, Farben und Lacken.

Warum Ballaststoffe für uns so wichtig sind

Ballaststoffe verbessern die Verdauung und pflegen den Darm. Unserer typischen westlichen Ernährungsweise mangelt es häufig an Ballaststoffen. Die wenigsten Menschen erreichen die empfohlene Mindestmenge von 30 g pro Tag. Im Vergleich: Unsere Vorfahren nahmen früher bis zu 100 g täglich durch reichlich Pflanzenkost zu sich. Eine ausreichende Ballaststoffzufuhr ist aber 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. Denn **durch das Angebot passender Nahrung wird weitgehend die Entwicklung der verschiedenen Kleinlebewesen im Darm beeinflusst.** Kohlenhydrate und normaler Zucker werden beim Menschen im Dünndarm verstoffwechselt und abgebaut, bevor sie im Dickdarm ankommen, wo sie von den probiotischen Bakterien benötigt würden. Akazienfaser Pulver gelangt unverdaut vom Dünndarm in den Dickdarm und **stimuliert dort wie andere Präbiotika das Wachstum und die Aktivität nützlicher Darmbakterien** wie Bifidobakterien und Laktobazillen. Werden die guten Darmbakterien richtig gefüttert, produzieren sie im Gegenzug kurzkettige Fettsäuren, wie beispielsweise Butter- oder Propionsäure. Diese wirken antientzündlich auf die Darmschleimhaut und stärken unseren Organismus. Wenn Sie unser Akazienfaser Pulver kaufen, verbessern Sie auf praktische und dank der guten Preis-Leistung auch auf günstige Weise Ihre Ballaststoffversorgung!

Jetzt Topfruits Akazienfaser kaufen & die Ballaststoffversorgung stärken!

Entdecken Sie ein vielfältiges, pflanzliches Produkt zur natürlichen Unterstützung Ihrer Darmgesundheit - mit löslichen Präbiotika, gut verträglich und rein in der Anwendung.

Allgemeine Informationen zur Topfruits gemahlenen Akazienfaser

Verzehrempfehlung: Die Verzehrmenge von Akazienfaser Pulver (Gummi arabicum) liegt bei 15 g pro Tag. Dies entspricht ca. 2 gehäuften Esslöffeln.
Zutaten: Akazienfaser gemahlen (Gummi arabicum)
Lagerung: kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter
Verpackung: Membrandose
Hinweis: Die auf dem Produktbild gezeigte Verpackung und Etikett stellen lediglich ein Muster dar. Die genauen Angaben, Werte und Informationen zum Produkt entnehmen Sie bitte der Beschreibung.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Akazienfaser (Gummi arabicum), gemahlen - 450g, vegan, geschmacksneutrales Bindemittel"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	783 kj
Brennwert kcal	194 kcal
Kohlenhydrate	5.3 g
Ballaststoffe	81.7 g
Eiweiß	2.3 g
Salz	0.25 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwertangaben unterliegen natürlichen Schwankungen.