Amla Pulver Bio kbA, Amalaki Pulver, natur, fein vermahlen, 200 g

Bio Amla Pulver – fein vermahlen - 100 % naturbelassen – aus kontrolliert biologischem Anbau

Topfruits Bio Amla Pulver wird durch Vermahlung aus der getrockneten Frucht der indischen Stachelbeere (Emblica officinalis / Phyllanthus emblica) gewonnen. Die hellgrüne Beere aus der Familie der Wolfsmilchgewächse ist ein bedeutender Bestandteil in der ayurvedischen Gesundheitslehre. Amla gilt in der indischen Naturheilkunde seit Jahrtausenden als kraftvolle Pflanze mit vielseitigen Einsatzmöglichkeiten und ist bekannt für seinen Vitamin-C-Gehalt. Da die Früchte für unser Amla Pulver schonend verarbeitet werden, ist das hitzeempfindliche Vitamin C noch weitgehend erhalten. Das fein vermahlene, hellbraune Pulver schmeckt leicht säuerlich-herb und bietet vielfältige Verwendungsmöglichkeiten – sowohl innerlich als auch äußerlich. Topfruits Bio Amla Pulver ist vegan, glutenfrei und frei von Zusatzstoffen, wie künstlichen Konservierungs- und Farbstoffen.

Vorteile von Topfruits Amla Pulver auf einen Blick

- **Naturbelassen & Bio-Qualität:** 100 % reines Amla Pulver aus kontrolliert biologischem Anbau
- **Mit wertvollen Inhaltsstoffen:** enthält Vitamin C und Antioxidantien
- **Vielfältig verwendbar:** als Zutat in Smoothies, Fruchtsäften, als Tee oder äußerlich in selbstgemachten Gesichts- oder Haarmasken

Besonderheiten von Topfruits Bio Amla Pulver

Für unser Bio Amla Pulver verwenden wir Früchte aus ökologisch kontrolliertem Anbau. Nach der Ernte werden die Früchte getrocknet und anschließend fein vermahlen. Bei diesem Verarbeitungsprozess bleiben die wertvollen sekundären Pflanzenstoffe, Polyphenole, sowie das hitzeempfindliche Vitamin C weitgehend erhalten – ideal für eine vitalstoffreiche Ernährung.
Die Frucht selbst hat einen natürlich säuerlich-herben Geschmack, wodurch sie besonders für Getränke und Teezubereitungen geeignet ist. In der traditionellen indischen Gesundheitslehre wird Amla als sogenannte Rasayana eingestuft.

Verwendungshinweise für Amla Pulver

Das Bio Amla Pulver bietet vielseitige Verwendungsmöglichkeiten. Täglich können Sie 1-3 g Amla Pulver (3 g entsprechen 1 gehäuften Teelöffel) in Ihre Ernährung integrieren. Schnell und einfach lässt sichd das Pulver als Zusatz in Getränken verwenden. Dazu einfach ½ Teelöffel Amla Pulver in warmes Wasser, Pflanzendrink oder Fruchtsaft einrühren. Aber auch für Smoothies oder Müsli ist das Bio Amla Pulver eine perfekte Ergänzung. In Kombination mit Früchten, Wildkräutern oder weiteren Superfoods lässt sich eine erfrischende Mischung herstellen. Als Beigabe in Salatdressings liefert das Amla Pulver eine frisch-säuerliche Note.
Tipp: Wegen des hohen Vitamin-C-Gehalts bitte **nicht zusammen mit Milchprodukten** einnehmen, da das enthaltene Calcium die Bioverfügbarkeit beeinträchtigen kann.

Aber auch für kosmetische Zwecke kann das Bio Amla Pulver verwendet werden. Einfach 1-2 TL Amla Pulver mit warmem Wasser zu einer geschmeidigen Paste anrühren und im feuchten Haar oder auf der Gesichtshaut verteilen. Nach ca. 10 Minuten mit warmem Wasser abspülen bzw. mit warmem Wasser und Shampoo ausspülen. Geben Sie der Mischung noch ein wenig Honig dazu und Sie erhalten eine nährende Maske für Gesicht, Hals und Dekolleté. Achten Sie beim Auftragen im Gesicht darauf, die Augenpartie auszusparen.

Rezept mit Amla Pulver: Dattel-Mandel-Energy-Balls

Zutaten:

- 300 g Medjool Datteln
- 100 g Mandeln
- 25 g Bio Amla Pulver
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Honig (optional zum Süßen)
- Kokosraspeln oder Sesam zum Wälzen

Zubereitung:

Medjool Datteln entsteinen und ca. 30 Minuten in warmes Wasser einweichen. Sollten die Datteln sehr weich sein, ist ein Einweichen nicht notwendig. Dann sollten die Medjool Datteln in Stücke geschnitten werden. Die Datteln abschütten und das Einweichwasser auffangen. Mandeln in einem Mixer oder einer leistungsstarken Küchenmaschine mahlen. Eingeweichte Datteln, Amla Pulver, Kokosöl und eventuell den Honig zu den gemahlenen Mandeln geben und alles miteinander zu einer klebrigen Masse vermengen. Sollte die Masse etwas zu fest sein, kann noch etwas vom Einweichwasser der Datteln dazugegeben werden. Aus der fertigen Masse kleine Bällchen formen und in den Kokosraspeln oder Sesamsamen wälzen. Die Energy-Balls anschließend für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank geben, damit sie fester werden.
Tipp: Sie können das Rezept nach Belieben mit weiteren Zutaten wie Chiasamen, Kakaopulver oder Trockenfrüchten anpassen.

Wissenswertes zur Amla-Frucht

Der Amlabaum gehört zur Famile der Wolfsmilchsgewächse und ist auch unter dem Namen Myrobalanenbaum oder Myrobalan bekannt. Die Pflanze stammt ursprünglich aus Indien, wo die Frucht auch für kosmetische Zwecke verwendet wird. Die indische Stachelbeere ist eine der vitaminreichsten Früchte weltweit und besitzt einen außergewöhnlich hohen Anteil an natürlichem Vitamin C, welches zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt. Außerdem trägt das Vitamin C dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und es trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Amla Pulver

Zutaten: 100 % Amla Pulver aus kontrolliert biologischem Anbau
Lagerung: Kühl, trocken und lichtgeschützt in gut verschließbarem Behälter aufbewahren
Verpackung: Plastikdose
Verzehrempfehlung: 1-3 g Amla Pulver täglich (3 g entsprechen 1 gehäuften Teelöffel)
Hinweise: Aufgrund des hohen Vitamin-C-Gehaltes im Amla Pulver kann ein übermäßiger Verzehr zu Magenbeschwerden führen. Auch Personen, die blutverdünnende Medikamente einnehmen, sollten die zusätzliche Aufnahme von hoch antioxidativen Substanzen wie Amla mit ihrem Arzt absprechen, da theoretisch Wechselwirkungen möglich sind. Schwangere und Stillende sollten Amla Pulver erst nach Rücksprache mit ihrem Arzt einnehmen.

Leckere Rezepte mit Amla Pulver von Topfruits

Beeren-Bananen-Smoothie mit Amla Pulver

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Banane, möglichst reif
- 1 Tasse frischer Beeren, z.B. Heidelbeeren oder Himbeeren
- 1 EL Spinatpulver
- 1 TL gehäuft Bio Amla Pulver
- 1 Tasse Pflanzendrink, z.B. Mandeldrink
- 1 TL Honig oder ein anderes Süßungsmittel (optional)

Zubereitung:

Banane schälen und in Stücke schneiden. Beeren waschen. Alle Zutaten bis auf den Honig in einen Mixer geben und gut pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Gegebenenfalls mit Honig oder einem anderen Süßungsmittel süßen. Den fertigen Smoothie in ein Glas füllen und sofort genießen.

Amla-Smoothie mit Mango & Minze

Zutaten für 1-2 Portionen:

- 1 reife Mango
- 1 Banane (optional für mehr Cremigkeit)
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Handvoll frische Minze
- 200 ml Wasser oder Kokoswasser
- 1 TL Amla-Pulver
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- Eiswürfel

Zubereitung:

Mango und Banane schälen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und cremig pürieren. Amla-Smoothie in Gläser füllen und kalt genießen.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Amla Pulver Bio kbA, Amalaki Pulver, natur, fein vermahlen, 200 g"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kcal	45 kcal
Fett	0.5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.04 g
Kohlenhydrate	10.0 g
Ballaststoffe	4.0 g
Eiweiß	1.0 g