Flohsamenschalen (Plantago ovata), gemahlen, Bio kbA, sehr hohe Wasserbindefähigkeit

Bio Flohsamenschalen gemahlen (Psyllium Husk) – naturbelassen – extra fein vermahlen – natürliche Ballaststoffe – stark quellfähig

Naturreines Flohsamenschalenpulver in Rohkost- und Bioqualität mit starker Quellfähigkeit dank hohem natürlichen Ballaststoffgehalt. Weil die Schalen einen deutlich höheren Ballaststoffgehalt haben als die ganzen indischen Flohsamen, werden diese durch ein spezielles Verfahren vom Samen getrennt und zu einem feinen Pulver verarbeitet. Unsere Bio Flohsamenschalen gemahlen, im Englischen auch Psyllium Husk gennant, haben eine Reinheit von 99 % und eine **feine Vermahlung von 100 mesh.** Flohsamen-Pulver ist vielfältig verwendbar und wird in Getränke, Müsli, Joghurt und Smoothies gerührt oder in Backwaren oder Süßspeisen verwendet. Die Ballast- und Schleimstoffe der Flohsamenschalen quellen in Flüssigkeit stark auf und müssen mit viel Wasser verzehrt werden. **Flohsamen-Ballaststoffe sind oft das Mittel der Wahl bei Verstopfung und verursachen gegenüber anderen Ballaststoffen weniger Blähungen.**

Image not found or type unknown

Vorteile von Topfruits Bio Flohsamenschalen gemahlen auf einen Blick

- gemahlene Flohsamenschalen mit hoher Reinheit von 99 %, ohne Zusätze
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- fein vermahlen (Vermahlungsgrad von 100 mesh)
- Flohsamenschalen haben eine hohe Quellfähigkeit
- nahezu geschmacks- und geruchlos, vielseitig verwendbar

Was ist das Besondere an unseren gemahlenen Flohsamenschalen?

Reine und hochwertige Flohsamenschalen haben ein bis zu 5 x höheres Quellvolumen als die ganzen Samen. Die unverdaulichen Ballaststoffe binden im Darm große Mengen an Flüssigkeit, vergrößern das Volumen des Darminhalts und unterstützen die natürliche Darmbewegung. Als pflanzliches Quellmittel pflegen sie die Darmschleimhaut, helfen bei der Verdauung und bei der Gewichtskontrolle. Das starke Quellvermögen und die enthaltenen Schleimstoffe machen Bio Flohsamenschalen gemahlen zu einem wirksamen und nebenwirkungsfreien Abführmittel und durch das starke Aufquellen lösen sich Ablagerungen im Darm leichter. Nimmt man einen Esslöffel Flohsamenschalen vor dem Essen mit einem Glas Wasser ein, steigert dies das Sättigungsgefühl – und das nahezu ohne zusätzliche Kalorien. Eine reichliche Flüssigkeitszufuhr ist bei der Verwendung dieses Lebensmittels notwendig für den Erfolg!

Verwendungshinweise für Bio Flohsamenschalen gemahlen

Flohsamenschalen gemahlen lassen sich ganz einfach in die tägliche Ernährung integrieren. Trinken Sie bei jeder Einnahme ausreichend, damit das Produkt seine natürliche Quellwirkung ideal entfalten kann – am besten reines Wasser und keine Milch. Für die Zubereitung lassen Sie einen bis drei Teelöffel Flohsamenschalen (fünf bis 15 g) mit wenig Wasser kurz vorquellen und verzehren diese dann zusammen mit ca. einem halben Liter Flüssigkeit. Flohsamenschalen sind ein hervorragendes Bindemittel für glutenfreie Backwaren (Pizza, Muffins, Brot oder Kuchen etc.). So können Sie beim Backen sogar ein Ei ersetzen – ein toller Tipp für Veganer! Zusammen mit Fruchtsäften oder einem Schokodrink entsteht eine puddingartige Masse. **Hildegard von Bingen empfiehlt die Flohsamenschalen auch für die Aufbautage nach dem Fasten.**

Weitere Informationen zu Bio Flohsamenschalen gemahlen

Flohsamenschalen gibt es als Pulver oder in Kapseln

Bio-Flohsamenschalen gemahlen bieten Ihnen ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis und verschiedene Anwendungsmöglichkeiten. Flohsamenschalenpulver gibt es auch in Kapselform. In dieser Form ist das Pulver allerdings viel teurer, ohne dafür einen Mehrwert zu bieten. Da unsere Flohsamenschalen in Bio-Qualität geruchslos sind und keinen Eigengeschmack haben, fallen sie kaum auf und können problemlos in den täglichen Speiseplan integriert werden. Weil der Verzicht auf Kapseln Material Arbeitsschritte spart, bekommen Sie mit dem reinen Pulver das vorteilhaftere Produkt.

Wissenswertes zu Flohsamenschalen

Flohsamenschalen sind die Samenschalen der Pflanze *Plantago ovata (Indischer Wegerich, Psyllium)*. Flohsamen sind kleine rötlich-braune Samenkapseln und erinnern optisch an Flöhe. Andere Bezeichnungen für Indische Flohsamen sind Flohsamen-Kraut, Flohsamen-Wegerich oder Flohkraut. Flohsamenschalen verfügen in ihrer äußeren Schicht (Epidermis) über einen großen Anteil an pflanzlichen Ballast- und Schleimstoffen (z.B. Rhamnose und Galactose) mit positiven ernährungsphysiologischen Eigenschaften. Im Gegensatz zu den ganzen Samen haben die Schalen einen geringen Ölgehalt von weniger als 1 %. Deshalb haben unsere Bio Flohsamenschalen gemahlen nur wenige Kalorien und eignen sich im Rahmen einer kalorienreduzierten Diät als natürliche Nahrungsergänzung.

Herkunft, Anbau und Verarbeitung von Bio Flohsamenschalen gemahlen

In Indien und Pakistan werden Flohsamenschalen als natürliches Quellmitte seit Langem geschätzt. Als Zutat für unser Pulver werden diese nach streng kontrollierten biologischen Richtlinien angebaut. Die Erntezeit erstreckt sich zwischen Juni und Oktober. Nach der Ernte erfolgt die schonende Weiterverarbeitung der Bio-Flohsamenschalen in Rohkostqualität. Zunächst werden die Flohsamen für beste Qualität inspiziert und laborgetestet. Anschließend werden sie mithilfe von Zentrifugalsieben gereinigt und sortiert. Dann werden mithilfe eines Gebläses (Aspirator) und mechanischen Trennverfahren (Windsichten) durch das Prinzip der Schwer- bzw. Fliehkrafttrennung die Samen von den Schalen entfernt. Für unser Ballaststoff-Pulver werden nun die Flohsamenschalen extra fein vermahlen. Mit unseren gemahlenen Flohsamenschalen kaufen Sie ein glutenfreies Naturprodukt ohne weitere Zutaten oder künstliche Zusatzstoffe.

Allgemeine Hinweise zu Topfruits Flohsamenschalen gemahlen

Zutaten: 100 % Flohsamenschalen* gemahlen. - *aus kontrolliert biologischem Anbau
Lagerung: Kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter.

Example Company

Verpackung: 300 g in Pappdose, 1000 g im Vakuumbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Flohsamenschalen (Plantago ovata), gemahlen, Bio kbA, sehr hohe Wasserbindefähigkeit"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	193 kj
Brennwert kcal	808 kcal
Fett	0.24 g
Kohlenhydrate	2.2 g
davon Zucker	0.24 g
Ballaststoffe	88.25 g
Eiweiß	1.5 g
Salz	0.12 g