

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

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

Akazienfaser Pulver (Gummi arabicum) ist ein idealer veganer Gelatineersatz. Es kann sowohl in kalten als auch in heißen Flüssigkeiten eingesetzt werden. Zum Andicken von Milch- und Molkereiprodukten lässt sich die Akazienfaser ebenfalls gut verwenden. Die gemahlene Akazienfaser (Gummi arabicum) ist farblos sowie geruchs- und geschmacksneutral. Aufgrund dieser Eigenschaften beeinflusst Akazienfaser Pulver nicht die Speisen, in denen es verwendet wird.

Akazienfaser gemahlen zählt außerdem zu den präbiotischen Ballaststoffen wie Inulin und Oligofructose. Es besteht aus Kohlenhydraten sowie drei verschiedenen Zuckerbausteinen (Glactose, Arabinose und Ramnose) und hat einen Anteil von 80 % löslichen Ballaststoffen. Zudem enthält das Akazienfaser-Pulver Gerbstoffe, Schleimstoffe und Flavonoide. **Aufgrund seines hohen Ballaststoffgehalts wirkt das Akaziengummi im Dickdarm präbiotisch und sorgt für eine bessere Verdauung und Aufnahme der Nährstoffe durch den menschlichen Körper.** Außerdem kann es den Stuhlgang normalisieren. Bis zu 2 gehäufte Esslöffel Akazien-Faser können Sie pro Tag in Ihre Ernährung einbauen und so die Zufuhr an Ballaststoffen erhöhen.

Vorteile Topfruits Akazienfaser Pulver

- reines Naturprodukt ohne Zusatzstoffe
- farblos, neutraler Geruch und Geschmack
- guter Ballaststofflieferant
- vielseitig verwendbar

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!

Wissenswertes zur Akazienfaser

Akazienbaum Akazienbaum keine unknown

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 Milchsafte 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.

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.

Allgemeine Informationen zur gemahlene 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)

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.