

Inulin, bio

Prebiotisches Lebensmittel mit Inulin aus der Agave

Inulin ist ein natürlicher, prebiotischer Ballaststoff und dient den nützlichen Darmbewohnern als Nahrungsquelle und beeinflusst somit positiv das Wachstum von Bifidobakterien im Dickdarm. Auf diese Weise trägt Inulin zur Verbesserung der Darmflora bei. Zudem kann ein ernährungsbedingtes Ballaststoffdefizit durch den regelmäßigen Verzehr von Inulin ausgeglichen werden.

Kurzinformation

Zutaten:

100 % Inulin, aus kontrolliert biologischem Anbau

Verwendung:

Täglich 15 g Pulver (ca. 3 gehäufte Teelöffel) in ein beliebiges Getränk (ca. 200 ml), in Müsli, Quark, Joghurt oder Süßspeisen einrühren. Anschließend genügend Flüssigkeit nachtrinken.

Fettarme Speisen werden durch die Zugabe von Inulin schön cremig. Inulin eignet sich auch hervorragend zum Backen. Ersetzen Sie 10% des angegebenen Mehls durch Inulin. So erhöhen Sie den Ballaststoffanteil und erhalten zudem schöne, lockere Backwaren.

Nährwertangaben:

Nährwerte*	pro 100 g	pro 15 g
Brennwert	861 kj/213 kcal	129 kj/32 kcal
Fett	<0,1 g	<0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g	<0,1 g
Kohlenhydrate	5,0 g	0,75 g
davon Zucker	5,0 g	0,75 g
Ballaststoffe	93,0 g	13,94 g
Eiweiß	0,6 g	<0,1 g
Salz	<0,1 g	<0,1 g

*Die Analysedaten sind Durchschnittswerte und unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Hinweise:

Beim Verzehr von Ballaststoffen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!

Vor Wärme geschützt und trocken lagern.