Inulin

Ab
CHF 4.95

Produktfotos

Kurzbeschreibung

- Löslicher Ballaststoff
- Geschmacksneutral
- Verleiht Joghurt und anderen Speisen Cremigkeit
- Glutenfrei, lactosefrei

Beschreibung

Inulin Pulver kaufen bei Spinnrad

Verleih deinen selbstgemachten Joghurt- und Quarkspeisen jetzt noch mehr Cremigkeit mit Inulin von

Spinnrad®! Dieser geschmacksneutrale Ballaststoff ist gut löslich und lässt sich so ganz einfach in vielen leckeren Rezepten verarbeiten. Zudem ist Inulin gluten- und lactosefrei und fördert ein längeres Sättigungsgefühl. Tolle Rezepte und weitere hochwertige Rohstoffe findest du in unserem Online-Shop!

Natürlicher und kalorienarmer Genuss

Inulin ist ein natürlicher Ballaststoff, der zum Beispiel aus der Chicorée-Wurzel gewonnen wird. Es ist aber auch in vielen anderen Gemüsen, Früchten oder Getreidearten zu finden, wie:

- Agave
- Artischocken
- Zwiebeln
- Spargel

Inulin ist leicht löslich und verbindet sich so ganz einfach mit anderen Zutaten. Das macht es zum idealen Zusatz in vielen leckeren Rezepten, wie Backwaren oder Quark- und Joghurtspeisen.

Es ist geschmacksneutral, kalorienarm und sorgt für ein längeres Sättigungsgefühl, da es im Magen und Darm Wasser bindet und so aufquillt. Dadurch regt es auch die Verdauung an und bewirkt außerdem, dass andere Kohlenhydrate aus der Nahrung langsamer ins Blut übergehen.

Rezeptideen für DIY-Produkte mit Inulin

Vor allem fermentierte Milchprodukte wie Joghurt und Quark werden mit zugesetztem Inulin besonders cremig und bekömmlich. Auch der Geschmack wird durch den zusätzlichen Ballaststoff verbessert.

Unser Tipp: Mit unserem Joghurt-Bereiter ist es besonders leicht, Joghurt und Quark Zuhause selbst herzustellen. Natürlich findest du auch die nötigen Kulturen bei uns. So gelingen dir Frühstücksjoghurt, Eis oder leckere Frischkäsezubereitungen garantiert.

Rezeptideen mit Inulin

- Joghurt
- Quark
- Frischkäse
- Eis
- Backwaren
- uvm.

In unserer Rezeptesammlung findest du übrigens auch viele tolle vegane Rezepte!

Du backst gerne oder magst lieber herzhafte Brotaufstriche? Auch da haben wir tolle Rezepte zum Selbermachen für dich! Schau dich gleich einmal um und finde deine neuen Lieblingssnacks und alle Zutaten, die du für die Zubereitung brauchst, direkt bei uns!

Einfache Anwendung in vielen kreativen Rezepten

Inulin ist einfach und vielseitig in der Anwendung, sodass du viele tolle Rezepte durch diesen natürlichen Ballaststoff ergänzen kannst.

Als Zusatz in selbstgemachtem Joghurt oder Quark sorgt Inulin beispielsweise für eine besondere Cremigkeit. Da das Pulver löslich ist, musst du nur wenige Gramm Inulin in deinen Joghurt oder Quark einrühren und fertig ist dein Genussmoment.

Bei Backwaren kann Inulin einen Teil des Mehls ersetzen. Wir empfehlen, ca. 10 % des Mehlanteils durch Inulin auszutauschen.

Achtung! Bei übermäßigem Verzehr von Inulin kann es zu Blähungen kommen. Grund dafür ist die bakterielle Aktivität im Darm, bei der sich Gase bilden können. Wenn du unter Darmerkrankungen leidest, empfehlen wir dir, deinen Arzt vorher um Rat zu fragen, ob Inulin für deine Speisen geeignet ist.

Empfohlene Lagerung: Kühl und trocken

Inulin online kaufen & bestellen bei Spinnrad®

Bestelle gleich Inulin in bester Qualität in unserem Online-Shop von Spinnrad®. Verleihe deinen selbstgemachten Backwaren, Joghurt- und Quarkspeisen eine besondere Cremigkeit und verbessere im Handumdrehen ihren Geschmack. Inulin ist kalorienarm und gut löslich, sodass es sich ganz leicht in vielen leckeren Rezepten verarbeiten lässt. Tolle Inspiration für Quarkspeisen, selbstgemachten Joghurt oder ausgefallene Brotaufstriche findest du natürlich auch bei uns.

FAQ

1. **Was ist Inulin?**

Inulin bezeichnet einen natürlichen Ballaststoff, der aus der Chicorée-Wurzel gewonnen wird. Er kommt aber auch in vielen anderen Gemüsen, Früchten oder Getreidearten vor, wie zum Beispiel Zwiebeln oder Spargel. Inulin ist geschmacksneutral und verbindet sich ohne Probleme mit anderen Zutaten, sodass du es für viele leckere Rezepte verwenden kannst.

2. **Wofür kann ich Inulin verwenden?**

Mit Inulin kannst du deinen selbstgemachten Speisen eine besondere Cremigkeit verleihen und ihren Geschmack verbessern. Besonders selbstgemachter Joghurt und Quark profitieren von zugesetztem Inulin, aber auch Backwaren und fettarme Brotaufstriche werden mit Inulin besonders lecker.

3. **Kann ich Inulin auch zum Backen verwenden?**

Ja, Inulin kannst du auch zum Backen verwenden. Ersetze dabei einfach 10 % des Mehls durch Inulin und fertig.

4. **Ist Inulin kalorienarm?**

Ja, Inulin ist besonders kalorienarm, sorgt zusätzlich für ein längeres Sättigungsgefühl und regt die Verdauung an.

Inhaltsstoffe

Inulin (aus der Zichorie)

Nährwerte

	100 g

	840 kJ (208 kcal)
	0,0 g
	0,0 g
	0,0 g
	0,0 g
	8,0 g
	8,0 g
	88,0 g
	0,0 g
	0,25 g

Mehr Informationen

Artikelnummer	002230042
Eigenschaften	vegetarisch, vegan
Package Amount	0.000000

Varianten

Variante:	60 g
	500 g