

Rohkost –Tipp von Chefkoch Carsten Büchner

## Baobab-Fruchtpulver

### **Rohkost- & Bioqualität, Herkunft: Senegal**

Der sagenumwobene Baobab ist Afrikas Lebensbaum und Mythos zu gleich und bietet neben seinem fruchtig-herben, leicht süß-säuerlichen Geschmack viele weitere Vorteile.

Das bereits am Baum in der harten Fruchtschale getrocknete reife Fruchtfleisch wird traditionell händisch von den Kernen getrennt.

Die Frucht des Baobabbaumes, welcher auch Affenbrotbaum genannt wird, hat einen hohen Nährstoffgehalt und enthält viele Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.

Beachtlich ist der Vitamin-C-Gehalt (mit 300mg/100g etwa sechsmal höher als in der Orange), wodurch auch eine beträchtliche antioxidative Wirkung entsteht.

Es sind relativ hohe Werte an Tyamin (B1), Riboflavin (B2) und Niacin (PP) nachweisbar.



Interessant sind ebenfalls die Mineralstoffwerte. 100g Baobabpulpe enthalten ~290mg Calcium, 2,3mg Kalium und 100mg Phosphor. Somit enthält Baobab-Pulpe mehr als doppelt so viel Calcium wie Milch.

**ALPENBIOMARKT GmbH**  
Sachsenkammer Str. 3  
83646 Bad Tölz  
Tel.: 08041-796 4721  
[www.alpenbiomarkt.de](http://www.alpenbiomarkt.de)

Info: Je nach Art und Grund der Anwendung bitte auch mit Ihrem Heilpraktiker/ Arzt absprechen.  
Unsere Empfehlung ersetzt keine ausführliche Beratung.

Rohkost –Tipp von Chefkoch Carsten Büchner

## Baobab-Fruchtpulver

Ca. 45% des Baobabfruchtfleisches sind Ballaststoffe, je zur Hälfte löslich und unlöslich. Somit ist die Baobabpulpe ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung und reguliert die Verdauung.

Untersuchungen haben ferner ergeben, dass die Pulpe klare präbiotische Wirkung zeigt.

Baobab Pulver findet Verwendung in Smoothies, Wasser, Säften, Dressings, Eiscremes, ect. gemischt, oder auch zum Verfeinern von Desserts oder Gebäck.

Empfohlene Dosierung: täglich ~ 2 - 3 Teelöffel  
(= 5 - 15 g)

Die Analysewerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen biologischen Schwankungen.

Zutaten: Bio Baobab Fruchtpulver - 100 %  
Nährstoffe pro 100g: Brennwert 198–280 kcal /  
823-1164 kJ, Eiweiß 2-3 g, Kohlenhydrate 75%,  
Fett 0,5 g, Ballaststoffe 44 g, Vitamin C 19 %

**ALPENBIOMARKT GmbH**

Sachsenkammer Str. 3  
83646 Bad Tölz  
Tel.: 08041-796 4721  
[www.alpenbiomarkt.de](http://www.alpenbiomarkt.de)

Info: Je nach Art und Grund der Anwendung bitte auch mit Ihrem Heilpraktiker/ Arzt absprechen.  
Unsere Empfehlung ersetzt keine ausführliche Beratung.