

# Acacia fibra

Die Acacia-Faser kann dazu beitragen, die Vermehrung und die Artenvielfalt von probiotischen Bakterien im Darm zu unterstützen.



## Nährwerte im Überblick

Nährstoff	je 100g	je 10g
<b>Energie</b>	800 kJ / 199 kcal	80 kJ / 19,9 kcal
<b>Gesamtfett</b>	0,3 g	0,03 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	0,0 g
<b>Kohlenhydrate</b>	0,1 g	0,01 g
davon Zucker	0,0 g	0,0 g
<b>Eiweiß</b>	2,3 g	0,23 g
<b>Salz</b>	0,004 g	0,0014 g
<b>Ballaststoffe</b>	> 85 g	> 8,5 g



Acacia, auch bekannt als Gummiarabikum, ist eine Ballaststoffquelle, die häufig in Nahrungsergänzungsmitteln und Lebensmitteln als Verdickungs- oder Emulgiermittel verwendet wird. Das geschmacksneutrale Pulver aus Akazienfasern enthält gut lösliche Ballaststoffe aus dem getrockneten Milchsaft der Akazie. Acacia kann helfen, das Wachstum von probiotischen Bakterien im Darm zu fördern, was zu einer verbesserten Darmgesundheit und einer erhöhten Immunität beitragen kann.

Es eignet sich sehr gut als Bindemittel in der veganen Küche oder für die Zugabe in Getränken und Smoothies. Ohne gesetzliche allgemeine Dosierempfehlung.

### Verzehrempfehlung:

10 g (2 gut gehäufte Teelöffel) täglich in 250 ml Wasser einrühren und trinken. Das ergibt > 8 g lösliche Ballaststoffe (Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGB) empfiehlt mindestens 30 g Ballaststoffe täglich). Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Sollte nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern und kühl und trocken lagern.