

Yacon Sirup

Yacon stammt aus den peruanischen Anden und wird auch Inka-Gemüse genannt.

I Mit 7.500 km Länge sind die Anden das längste Gebirge der Welt.

DAS NEUE SUPERFOOD

Yacon ist ein aus den peruanischen Anden stammendes Wurzelgemüse, das bereits die Inkas anbauten. Verwendet wird überwiegend die knollenartige Wurzel der Pflanze, deren Geschmack in frischem Zustand an Birne oder Honigmelone erinnert. In Europa ist Yacon überwiegend in verarbeitetem Zustand erhältlich, etwa in Form von Sirup, Pulver und Chips. In seiner Ursprungsregion gilt Yacon als Grundnahrungsmittel – dort wird zudem Tee aus den frischen Blättern gekocht.

100%

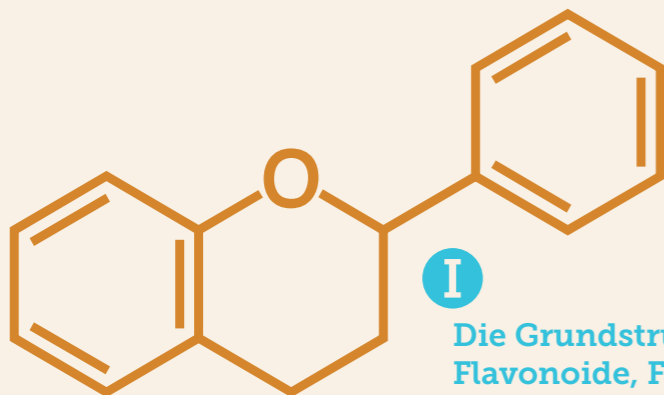
Ein guter Yaconsirup besteht zu 100 % aus der verarbeiteten Yaconknolle und trägt das EU-Bio Siegel.

Ein Hoch auf die Darmflora!

Als natürliches Präbiotikum unterstützt Yacon eine gesunde Darmflora. Neben dem enthaltenen Inulin dienen die Fructooligosaccharide (FOS) den guten Bakterien im Darm als Nahrung.

Die Fructooligosaccharide (FOS)

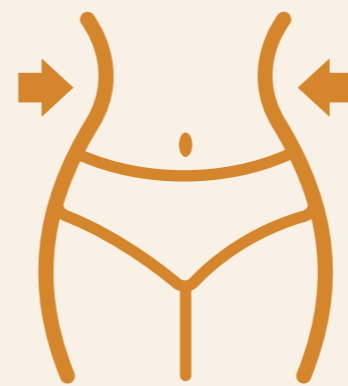
Yacon besteht zu einem großen Teil (bis zu 50 %) aus Fructooligosacchariden. Dabei handelt es sich um präbiotische Ballaststoffe, die einen süßen Geschmack haben. Da Ballaststoffe unverdaulich sind, gelangen sie nicht ins Blut und können somit weder den Blutzuckerspiegel noch das Körpergewicht erhöhen.



I Die Grundstruktur der Flavonoide, Flavan.

Was ist drin?

Yacon enthält **Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente** und **viele sekundäre Pflanzenstoffe** u. a.: Flavonoide, Polyphenole, Monoterpene, Saponine, Phytosterine, Carotinoide, Sulfide, Lectine, Glucosinolate, Tryptophane, Phytoöstrogene, Phenolsäure und Chlorogensäure.



Abnehmen mit Yacon

Studien sprechen dem Yacon eine stoffwechselanregende Wirkung zu. Somit dient er der Gewichtsreduzierung.

I Ein guter Stoffwechsel entgiftet und entschlackt den Körper.

Glykämischer Index

Der glykämische Index beschreibt den Anstieg des Blutzuckerspiegels nach dem Verzehr eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels. Yacon kann hier mit einem Wert von $>1<$ auftrumpfen, wogegen Kristallzucker mit einem Wert von $>68<$ ins Gewicht schlägt. Bei einem hohen Wert muss der Körper Insulin ausschütten, um den Blutzuckerspiegel zu senken - denn ist dieser zu hoch, wirkt er toxisch auf den Körper.

Verwendung von Yacon Sirup

Yaconsirup kann pur eingenommen werden, verfeinert jedoch auch Desserts, Kuchen und Speiseeis. Des Weiteren eignet er sich zum Süßen von verschiedenen Getränken wie z. B. Tee. Aber **nicht über 120°C erhitzen**, da sonst der chemische Aufbau der wertvollen Fructooligosaccharide zerstört wird.



Yacon Sirup passt super zu Pfannkuchen!



Durch seine hervorragenden Eigenschaften eignet sich Yaconsirup super als Zuckeralternative für Diabetiker und übergewichtige Menschen.