

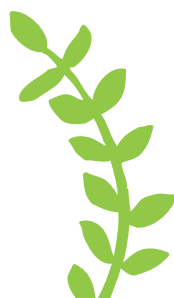


Was ist AcanChia® Lucuma?

Der in südlichen Anden vorkommende Lucuma Baum (Pouteria lucuma) wurde bereits von den Inka geschätzt und angebaut. Lucuma wird deswegen auch als „Inka-gold“ bezeichnet. Die süß schmeckende Frucht wird heute vorwiegend in Peru kultiviert und ist dort eine der meistangebauten Pflanzen.

Lucuma-Früchte haben etwa die Größe von Mangos und besitzen eine grüne Schale mit gelb-orangenem Fruchtfleisch. In Europa ist Lucuma hauptsächlich als nährstoffreiches Pulver erhältlich. Lucuma Pulver wird dabei aus bei niedrigen Temperaturen getrockneten Früchten hergestellt, die schonend zu Pulver gemahlen werden, so dass ein veganes Rohkostprodukt entsteht.

Auf Grund des süßen Geschmacks und der gesunden Eigenschaften erfreut sich Lucuma hoher Beliebtheit. In Südamerika ist die Geschmacksrichtung „Lucuma“ vielerorts beliebter als die in Europa verbreiteten Aromen „Vanille“ oder „Schokolade“.



Nährwerte:

100 g AcanChia® Lucuma Pulver enthalten im Schnitt:	
Brennwert.....	367 kcal/1532 kJ
Eiweiß.....	1,4 g
Kohlenhydrate.....	84,3 g
Fett.....	2,4 g
Ballaststoffe.....	2,3 g

Kontakt:

AcanChia®

Warenzeichen der
AcanChia GmbH & Co. KG
Vilstalstraße 88
92245 Kümmersbruck
Germany

Mail: info@acanchia.com
Web: www.acanchia.com



Back to the seeds. **AcanChia®**



Lucuma
POWER OF
SWEETNESS

Realisation: satzzeichen.eu | Fotos: AcanChia; Fotolia.com (Alexander Bedoya, kondratya, kjekol); vectorstock.com



Das Besondere an AcanChia® Lucuma

Lucuma eignet sich hervorragend als natürlicher Ersatz von künstlichen Süßstoffen oder raffiniertem Zucker. Da Lucuma-Pulver einen niedrigen glykämischen Index aufweist, ist es zudem ideal für Diabetiker geeignet.

Lucuma ist eine hervorragende Quelle für Vitamine wie Vitamin A, B1 und B2 oder B3. Außerdem enthält es große Mengen an Mineralstoffen wie Eisen, Kalium und Calcium.

Darüber hinaus enthält Lucuma-Pulver hohe Mengen an Niacin, das dabei hilft den Cholesterinspiegel zu regulieren. Des Weiteren ist in Lucuma-Pulver ein hoher Anteil an Ballaststoffen zu finden, die dabei helfen, die Verdauung des Körpers zu unterstützen.

Bei der Verwendung von Lucuma-Pulver als natürlicher Süßstoff wird der Körper also nicht nur mit leeren Kalorien, sondern mit wertvollen Nährstoffen versorgt. Der hervorragende Geschmack macht Lucuma-Pulver ideal zur Zubereitung leckerer Speisen und Getränke.

Eigenschaften von AcanChia® Lucuma

- natürlicher Süßstoff
- niedriger glykämischer Index
- viele Ballaststoffe
- vitaminreich
- mineralstoffreich
- guter Geschmack
- Rohkostqualität
- rein pflanzlich
- glutenfrei
- laktosefrei
- ohne künstliche Konservierungs-, Farb-, Süß- und Konservierungsstoffe

REZEPTIDEEN

mit AcanChia® Lucuma



Apfel-Ingwer-Lucuma Smoothie

Apfel entkernen und in Spalten schneiden, Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden und mit zwei gehäuften Teelöffel Lucuma Pulver und 1 Glas Wasser im Mixer bei hoher Geschwindigkeit für etwa 1 Minute gut vermischen. Wer es - etwas cremiger möchte eine Banane hinzugeben.

Chia-Banane-Lucuma Smoothie

Eine halbe Tasse Mandelmilch, eine Banane, drei gehäufte Teelöffel Lucuma, zwei gehäufte Esslöffel Chiasamen und eine halbe Tasse Wasser im Mixer für etwa 1 Minute gut vermischen.

Mango-Bananen-Lucuma Creme

Eine Mango schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Mangostücke zusammen mit einer Banane, einen gehäuften Esslöffel Lucuma und dem Saft einer halben Zitrone mit einem Mixer ca. 30 Sekunden cremig mixen. Die Creme in einer Schüssel zusammen mit 150 g rote Johannisbeeren mischen.



Lucuma-Mousse

Eine halbe reife Avocado, eine reife Banane, 3 Esslöffel Lucuma-Pulver, Saft einer halben Zitrone und einen Esslöffel Honig und 150 ml Wasser mit einem Mixer gut mischen bis eine leicht luftige, cremige Konsistenz erreicht ist.

AcanChia® Lucuma

- hohe Qualität ✓
- Kontrolle vor Ort ✓
- bio-zertifiziert ✓
- angenehm im Geschmack ✓
- einfach anzuwenden ✓
- vegan ✓
- glutenfrei ✓
- lactosefrei ✓

