



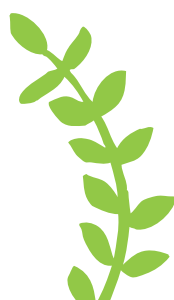
Was ist AcanChia® Yacon?

Yacon (*Smallanthus sonchifolius*) ist eine in den Anden heimische Pflanze, die in ganz Südamerika angebaut wird. Sie bildet große essbare Knollen aus, die große Mengen an Wasser und wertvolle Nährstoffe speichern. Die Yacon-Pflanze erreicht im deutschsprachigen Raum bei warmem und sonnigem Klima eine Wuchshöhe von ca. 2 Metern, in subtropischen Anbaugebieten bis zu 3 Metern. Der Geschmack der Yacon-Knolle - aufgrund des hohen Zuckergehaltes - ist angenehm süßlich und vergleichbar mit Melone, Birne oder Nashi.

AcanChia® Yacon Sirup

Aus dem Saft der Yacon-Knollen wird ein dunkelfarbiger Sirup hergestellt. Dieser stellt eine gesunde Alternative zu Haushaltszucker, Honig oder Ahornsirup dar. Yacon-Sirup führt wegen seines niedrigen glykämischen Index zu keinem starken Anstieg des Blutzuckerspiegels. Durch den hohen Anteil an Fructooligosacchariden, die bis zur Hälfte seines Inhalts ausmachen, hat Yacon Sirup eine probiotische Wirkung und ist vergleichsweise kalorienarm, enthält jedoch die wertvollen Mineralstoffe und Vitamine aus der Yacon-Knolle.

Yacon-Sirup eignet sich als Süßmittel für Diabetiker, als leckere Alternative zu herkömmlichen Süßungsmitteln oder kann zur Unterstützung von Diäten verwendet werden.



Nährwerte:

100 g AcanChia® Yacon-Pulver enthalten im Schnitt:	
Brennwert.....	344 kcal/1440 kJ
Eiweiß.....	0 g
Kohlenhydrate.....	85,6 g
Fett.....	0,2 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®**



Realisation: satzzeichen.eu | Fotos: AcanChia; Fotolia.com (tommy4journey, romana4); vectorstock.com



Das Besondere an AcanChia® Yacon

Das Besondere an Yacon ist, dass der Zucker nicht als Stärke, sondern hauptsächlich in Form von Inulin, einem Fructan, oder Fructooligosacchariden gespeichert wird. Diese können vom menschlichen Körper im Dünndarm nicht mit Verdauungsenzymen verarbeitet werden und gehen als Ballaststoffe in den Dickdarm über. Die Yacon-Knolle hat deswegen eine probiotische Wirkung und führt trotz des hohen Kohlehydratanteils zu keinem überhöhten Anstieg des Blutzuckerspiegels. Aus diesem Grund ist Yacon auch hervorragend für Diabetiker geeignet. Der Verzehr von Yacon kann außerdem im Rahmen einer inulinhaltigen Diät beitragen, gesund abzunehmen. Das in den Knollen enthaltene Inulin ist kalorienarm. Ein Gramm Inulin enthält gerade mal zwei Kalorien.

Yacon-Knollen enthalten darüber hinaus wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium oder Kalzium, sowie Vitamin B1, B2 und C. Yacon wird aufgrund seiner gesunden, wertvollen Inhaltsstoffe als sogenanntes „Superfood“ bezeichnet. Yacon wird in Form von getrockneten Yacon-Scheiben angeboten.

Eigenschaften von AcanChia® Yacon

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

REZEPTIDEEN

mit AcanChia® Yacon



Yacon-Joghurt Smoothie

250 g gefrorene Früchte (z.B. Erdbeere), 3 Teelöffel Yacon-Sirup und 250 g einfachen Joghurt im Mixer bei hoher Geschwindigkeit für etwa 1 Minute gut vermischen.

Erdbeeren-Bananen-Yacon Smoothie

125 g Erdbeeren, 2 Teelöffel Yacon-Sirup, eine Banane und 125 ml Milch im Mixer bei hoher Geschwindigkeit für etwa 1 Minute gut vermischen.

Yacon-Dressing für Fruchtsalate

3 Teelöffel Yacon-Sirup, 2 Esslöffel Orangensaft, 2 Esslöffel Traubenkernöl, 2 Teelöffel Zitronensaft, 1 Teelöffel gemahlene Haselnüsse und 1 Prise Salz in ein geeignetes Gefäß geben und mit einer Gabel verquirlen.

Danach abschmecken und das fertige Dressing über den Fruchtsalat schütten.
Guten Appetit!



AcanChia® Yacon-Pulver und Yacon-Sirup

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



Yacons werden geschnitten & getrocknet