Guarkernmehl bio 1kg

Guarkernmehl ist ein pflanzliches, glutenfreies Verdickungsmittel aus den Samen der Guarpflanze. Es bindet auch ohne Kochen und ist daher geeignet für kalte Desserts, Kaltschalen, Dips, und warme Gerichte wie Suppen, eifreie Aufläufe und Gemüsegerichte. Bei z.B. Soßen und Suppen reichen 2 g (ein gestrichener Teelöffel) pro 250 ml Flüssigkeit. Eis, Cremes oder Desserts bekommen eine etwas festere Bindung mit 4 g pro 250 ml Flüssigkeit.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	805 kj
Brennwert kcal	193 kcal
Fett	0.5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2 g
Kohlenhydrate	1 g
davon Zucker	1 g
Ballaststoffe	83 g
Eiweiß	4.5 g
Salz	0.03 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Nein
Hühnerei	Nein
Erdnüsse	Nein
Milch	Nein
Sellerie	Nein
Sesamsamen	Nein
Lupine	Nein
Krebstiere	Nein
Fisch	Nein
Soja	Nein
Schalenfrüchte	Nein
Senf	Nein

Schwefeldioxid und Sulfit	Nein
Weichtiere	Nein
Cashews	Nein
Dinkel	Nein
Gerste	Nein
Hafer	Nein
Hybridstämme	Nein
Kamut	Nein
Macadamia	Nein
Mandeln	Nein
Paranüsse	Nein
Pekanüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein