



Criollo Kakaobohnen

“Criollo“ Kakaobohnen aus Peru sind eine dort heimische und besonders wertvolle Sorte. Für die Inkas war der Kakaobaum heilig und die Kakaobohnen wurden aufgrund ihrer vielen Vorteile als Nahrung der Götter bezeichnet. Peruvian Harvest Kakaobohnen werden ohne Zusätze jeglicher Art und gemäß den Kriterien für Rohkost und der EU-BIO-Verordnung hergestellt. Von den Feldern bis zum Endprodukt wird unser Kakao unter kontrollierten Bedingungen und sehr schonend verarbeitet. Durch die einzigartige Vorgehensweise erreichen wir unseren unvergleichlichen Geschmack, die Vielzahl an Nährstoffen und das besondere Aroma.

ZUTATEN

100% Criollo Kakaobohnen

HERKUNFT

Amazonas Perus

NÄHRWERT&WIRKUNG

- Hoher Gehalt an Ballaststoffen
- Hoher Gehalt an Kupfer
- Hoher Gehalt an Kalium
- Hoher Gehalt an Magnesium
- Hoher Gehalt an Mangan
- Hoher Gehalt an Phosphor
- Hoher Gehalt an Zink
- Quelle für Eisen

INHALT

200g

HALTBARKEIT

3 Jahre

ANWENDUNGEN



Zum Knabbern

Der Geschmack spricht für sich! Natürlich passen unsere Kakaobohnen auch hervorragend zu ihrem bevorzugten Snack. Unser Tipp: Mischen sie die Bohnen mit Nüssen und Trockenfrüchten ihrer Wahl zum Knabbern zwischendurch.



Backen

Auch beim Backen, für Kuchen, Muffins und sonstige Nachspeisen jeglicher Art bieten unsere Kakaobohnen eine willkommene Abwechslung. Unser Tipp: Verwenden sie die Bohnen in einem süßen Teig, wodurch sich beim Verzehr ein Schokoladengeschmack ergibt.



Lebensmittelzubereitung

Haben sie schon mit Kakao gekocht? Versuchen sie es mit Rezepten oder kreieren sie ihre eigene Speise und lassen sie sich von den Ergebnissen überraschen! Natürlich können sie auch ihre eigene Schokolade herstellen, Smoothies kreieren und die Kakaobohnen im Müsli oder Fruchtsalat genießen.

Hinweis: Kakaobohnen lösen sich beim Kochen nicht auf.



Nährwertinformation	
Zusammensetzung	pro 100g
Energiewert (kJ / kcal)	2272/543
Eiweiß (g)	13,1
Kohlenhydrate (g)	6,9
davon	
- Zucker (g)	0,4
Fett (g)	44,9
davon	
- gesättigte Fettsäuren (g)	27,2
- einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	14,1
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	1,6
- Cholesterin (mg)	1,0
Ballaststoffe (g)	29,3
Natrium (g)	0,0
Gehalt an Eisen (mg)	2,7
RDA* an Eisen (%)	19,0
Gehalt an Kalium (mg)	800,0
RDA* an Kalium (%)	40,0
Gehalt an Kupfer (mg)	1,8
RDA* an Kupfer (%)	180,0
Gehalt an Magnesium (mg)	290,0
RDA* an Magnesium (%)	77,0
Gehalt an Mangan (mg)	2,3
RDA* an Mangan (%)	115,0
Gehalt an Phosphor (mg)	470,0
RDA* an Phosphor (%)	67,0
Gehalt an Zink (mg)	5,0
RDA* an Zink (%)	50,0

*RDA = Prozentsatz der empfohlenen Tagesdosis

