

Link do produktu: <https://www.zielar.ski/myvita-karob-zamiennik-kakao-300g-p-11602.html>

Myvita - Karob zamiennik kakao 300g

Nasza cena	7,85 zł
Produkt	Produkt niedostępny
Czas wysyłki	24h
Numer katalogowy	5906874332368
Kod EAN	5906874332368
Producent	MyVita

Opis produktu

Karob - naturalna słodycz i bogactwo składników odżywczych

To modny – a przede wszystkim bardzo zdrowy – składnik diety, który wciąż niewiele osób zna. **Karob co to jest?** – można zadać sobie pytanie. Ten delikatnie słodki i czekoladowy w smaku proszek bywa używany jako zamiennik kakao. **Karob** to wysuszone i zmielone strąki drzewa zwanego szarańczynem strąkowym lub ceratonią. Te nazwy mogą mówić niewiele, ale częściej spotykana jest inna – mączka chleba świętojańskiego. Ten składnik można spotkać w wielu produktach spożywczych jako naturalny zagęstnik i emulgator. A to nic innego jak właśnie zmielone strąki, czyli karob.

Karob – właściwości

Kiedy znasz już odpowiedź na pytanie: **co to jest karob**, warto wiedzieć, do czego go używać. Karob nie tylko zagęszcza produkty, ale również nadaje im wspomniany smak, przypominający kakao. Dlatego bywa wykorzystywany jako zamiennik proszku z ziaren kakaowca.

Karob ma ok. 222 kcal w 100 g i jest to ilość porównywalna z kakao. Ma za to znacznie mniej tłuszczu, bo w mące chleba świętojańskiego znajdziemy go poniżej 1 g na 100 g. Ponadto wartości odżywcze karobu to duża ilość kwasu foliowego, witaminy B2 i B3, witaminy A, a także wapnia, żelaza, potasu, fosforu, magnezu, sodu i cynku.

Karob ma wiele zalet, dla których warto się nim zainteresować:

- nie zawiera substancji pobudzających, więc może być spożywany przez małe dzieci i przez osoby silnie reagujące na kofeinę i teobrominę,
- jest bezpieczny dla osób z częstymi alergiami i nietolerancjami pokarmowymi,
- dostarcza organizmowi cennych dla jego funkcjonowania składników i pomaga utrzymywać zdrową mikroflorę jelitową,
- zastępuje nie tylko kakao – ze względu na to, że nadaje ciastom zwartą teksturę, może zastąpić jajka w wegańskich wypiekach.

Jak jeść karob?

Karob można stosować wszędzie tam, gdzie używane jest kakao. Warto pamiętać o zredukowaniu cukru, gdyż karob sam w sobie jest już słodki. Można z niego przygotować napoje, polewy, dodawać do ciast i ciastek oraz innych przekąsek.