

SKJULT Cacao 100% nibs 114 g

SKJULT Cacao 100% nibs 114 g

6360

Ingen forbindelse

Biter av rå kakao, full av næring og antioksidanter, dessuten kjent som afrodisiak.

Kakao kommer opprinnelig fra Sør- og Mellom-Amerika. Aztekerne i Mexico dyrket kakaotrær, og kakaobønnene var ansett som så verdifulle at de ble brukt som betalingsmiddel. Mayaindianerne kalte kakao for "gudenes mat" fordi den var så full av gode egenskaper. I dag vet vi hvorfor. Det viser seg at kakaobønnen inneholder over 300 ulike stoffer, noe som gjør den til en av de mest komplekse og mest næringsrike matvaren som finnes.

Det vitenskapelige plantenavnet for kakao er *Theobroma cacao*, som kommer av latin: *theos* = gud og *broma* = mat. Kakao er en god kilde til både antioksidanter, vitaminer, mineraler, proteiner og sunt fett. Kakao inneholder faktisk hele 10% antioksidanter – omtrent dobbelt så mye som i rødvin og tre ganger så mye som i grønn te, som begge er kjent for å være rike på antioksidanter. Dessuten er antioksidantene i kakao lett opptakelige for kroppen, og de har en god innvirkning på hjerte- og karsystemet.

Kakao er en av verdens beste kilder til arginine – en aminosyre som også er kjent som "naturens egen Viagra". Arginine øker blodstrømmen til hjertet og kjønnsorganene, noe som ofte kan gjøre underverker.

Dessuten inneholder kakao phenylethylamine (PEA) – et adrenalinaktig stoff som populært kalles "gledens molekyl". Det er kun to typer mat som inneholder dette: kakao og blågrønnalger. PEA frigjøres naturlig når vi er forelsket, noe som kan forklare hvorfor sjokolade så ofte kobles med kjærlighet.

Tryptofan er en essensiell aminosyre som blir omdannet til serotonin – også kalt gledeshormonet – i kroppen. Tryptofan finnes naturlig i rå kakao.

Så det er mange gode grunner til å inkludere **Cacao 100%** i det daglige kostholdet.

Innhold:

100% rå kakaobiter, dyrket økologisk i Peru. Rå mat (raw food). Velegnet for veganere. Økologisk sertifisering: USDA-Organic.

Næringsinnhold per 100 g:

Fett: 43 g

Energi: 464 kcal

Protein: 14 g

Natrium: 0 g

Karbohydrater totalt: 36 g

Herav fiber: 32 g

Herav sukker: 0 g

C-vitamin: 0 g

Kalsium: 71 mg

Jern: 4 mg

Bruksveiledning:

Cacao 100% nibs kan for eksempel brukes som de er, til å strø over desserter og frokostblandinger. Du kan også ha dem i smoothies. De rå kakaobitene smaker litt bittert alene, så hvis du vil spise dem som snacks, anbefaler vi at du blander dem sammen med for eksempel biter av tørket frukt eller noe annet som smaker litt søtt.

114 gram
Nei

