

## Avocado-Lebensmittelöl 125 ml

EAN: 8410885070869 FABRICANTE: MARNYS



MARNYS® 100 % reines essbares Avocadoöl (Persea americana) wird zuerst kaltgepresst, hat einen zarten und angenehmen Geschmack und verändert bei der Verwendung den ursprünglichen Geschmack des Lebensmittels nicht. Es ist reich an ungesättigten Fetten. Und es hat einen weichen und delikaten Geschmack, der den Geschmack von Speisen verstärkt.

### DESCRIPCIÓN

#### Was ist Avocado-Speiseöl und wofür wird es verwendet?

MARNYS® Avocadoöl ist ein 100 % reines Speiseöl, das durch erste Kaltpressung aus der Frucht des Persea americana-Baums, allgemein bekannt als Avocado, gewonnen wird. Dieses Öl zeichnet sich durch einen delikaten und angenehmen Geschmack aus und verändert bei der Zubereitung von Speisen seinen ursprünglichen Geschmack nicht.

Eines der wichtigsten Nährwertmerkmale dieses Öls ist sein Ölsäuregehalt, auch Omega 9 genannt, der zwischen 50 und 70 % des Mindestgehalts ausmacht. Ölsäure ist eine Fettsäure, die für den Stoffwechsel essentiell ist und für ihre gesundheitlichen Vorteile bekannt ist.

Die Avocado stammt ursprünglich aus Amerika und gehört zur Familie der Lorbeergewächse. Der Name 'Avocado' leitet sich vom aztekischen Wort 'ahucatl' ab. Im Laufe der Zeit wurde diese tropische Frucht hauptsächlich wegen ihres hohen Nährwerts angebaut. Beweise für seine Existenz wurden bis ins 8. Jahrhundert v. Chr. gefunden, als in Peru neben einer Mumie vergrabene Samen gefunden wurden.

Avocado ist eine Frucht, die reich an Nährstoffen wie Ballaststoffen, Kalium, Natrium, Magnesium und den Vitaminen A, C, K1, B5 und B3 sowie Cholin, Lutein/Zeaxanthin und stark einfach ungesättigten Fettsäuren ist.

Avocadoöl besteht hauptsächlich aus einfach ungesättigten Fettsäuren, was ihm positive Eigenschaften für die Ernährung verleiht und mehrere Vorteile bietet:

- Seine Textur ist sehr leicht, wodurch es sich leicht mit Lebensmitteln mischen lässt.
- Es hat einen sanften und delikaten Geschmack, der im Gegensatz zu Olivenöl und anderen Ölen den Geschmack von Gerichten verstärkt, ohne die anderen Zutaten zu dominieren.
- Darüber hinaus hält Avocadoöl hohen Kochtemperaturen stand, da sein 'Rauchpunkt' bei etwa 255 °C liegt, was es zu einer geeigneten Option für kulinarische Zubereitungen macht, die hohe Temperaturen erfordern.



## Avocado-Lebensmittelöl 125 ml

EAN: 8410885070869

FABRICANTE: MARNYS



### Was sind die Inhaltsstoffe von Avocado-Speiseöl?

100 % reines Avocadoöl ( *Persea americana* ).

### Wie wird Avocado-Speiseöl verwendet?

Ideal zum Hinzufügen zu Salaten, Suppen und Dressings oder zum Braten von Speisen.

