



**GEFRO** Zutatenlexikon

# Erbsenfaser

Geschmacksneutral & ballaststoffreich

#GefroFoodfacts

## Erbsenfaser

### Woher kommt die Erbsenfaser?

Die Erbse (*Pisum sativum*) gehört zur Familie der Hülsenfrüchte (*Fabaceae*) und stammt ursprünglich aus Asien. Bekannt sind in der Küche eher ihre Früchte, doch auch die Erbsenschale lässt sich verwenden. Sie wird zu feinen Fasern gemahlen und aus ihr ein Ballaststoffkonzentrat gewonnen.

### Aroma und Inhaltsstoffe der Erbsenfaser

Erbsenfasern sind geschmacksneutral und bestehen zu 80% aus unlöslichen Ballaststoffen.

### Wirkung und Anwendung der Erbsenfaser

**Ballaststoffe** wie Cellulose sind das Gerüst der Pflanzenstruktur und für den Menschen größtenteils unverdaulich. Der Körper ist langfristig gesättigt.

Erbsenfasern dienen dazu, Lebensmittel mit Ballaststoffen anzureichern und können als Zutat in Suppen, Saucen oder Brot verwendet werden. Beim Backen kann 20% des Mehles durch Erbsenfasern ersetzt und so der Teig gelockert werden.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: