

# Die inneren Werte

## CAROTINOIDE

werden vom Körper in **Vitamin A** umgewandelt.

Sie verleihen der Karotte ihre Farbe.

### Kräftig orangefarbene

Karotten haben einen besonders hohen Gehalt an der Vitamin-A-Vorstufe **Beta-Carotin**.

## SCHALE

Der milde und süßliche Geschmack hängt mit dem Zuckergehalt zusammen, der insbesondere in der Rinde vorkommt.

### Frühe Karotten

haben einen höheren Zuckergehalt.

### Späte Karotten

enthalten mehr Ballaststoffe.

„Iss auch mich!“



Die Carotinoide stecken in den **starr**en Pflanzenzellen mit ihrer Schutzschicht aus Wachs. **Durch das Garen** werden sie besser verfügbar.

Ballaststoffreich



#dieesserwisser