Mangostreifen, ungezuckert - Thailand -

Getrocknete Mangos – 100 % Natur – ungezuckert & ungeschwefelt – süßaromatisch – aus Thailand

Die Topfruits Mangostreifen werden aus frischen, vollreifen thailändischen Mango-Früchten hergestellt. Sie werden nach der sorgfältigen Ernte, geschält und durch ein spezielles Heißluftverfahren getrocknet. Dadurch erhält die getrocknete Mango ihren angenehm weichen Biss. Sie sind ungezuckert und ungeschwefelt und werden komplett ohne künstliche Zusätze hergestellt. Wie unsere anderen Trockenfrüchte enthalten sie ein breites Spektrum an Ballast- und Mikronährstoffen und versorgen uns mit zellschützenden Antioxidantien. Die aktuelle Charge unserer Mangostreifen ist etwas mehr ausgezuckert als üblich, was sich in einem leichten, weißlichen Belag zeigt. Diese Auskristallisierung des Fruchtzuckers ist ein natürlicher Vorgang und hat keinen Einfluss auf die Qualität der Mango Streifen. **Getrocknete Mango schmeckt fruchtig, süß und unvergleichlich lecker – am besten überzeugen Sie sich selbst, indem Sie unsere Mango getrocknet kaufen!**

Es gibt eine große Sortenvielfalt bei Mangos. Dazu unterschiedliche Schnitte und Trocknungsverfahren. Diese äußert sich in unterschiedlicher Geschmacksausprägung, Farbe und Konsistenz. Es lohnt sich, unsere verschiedenen getrockneten Mangos zu testen, bis Sie Ihre Lieblingssorte entdeckt haben :)

Mango frisch

Image not found or type unkno

Vorteile der Topfruits getrockneten Mango Streifen

- 100 % naturbelassene, getrocknete Mango
- enthält nur den fruchteigenen Zucker
- ungeschwefelt, ohne Farb- oder Aromastoffe
- reich an wertvollen Ballast- und Mikronährstoffen
- vielseitig verwendbar, pur als Snack, im Müsli oder als Zutat in Gerichten

Besonderheiten der thailändischen getrockneten Mangos

Der Gehalt an Mikronährstoffen ist bei getrockneter Mango, wie auch bei anderen Trockenfrüchten um ein Vielfaches höher als bei der frischen Frucht. Das liegt daran, dass die natürlichen Inhaltsstoffe in Trockenobst durch den Wasserentzug stark konzentriert vorliegen. Daher haben getrocknete Mangostreifen einen hohen Kalium-, Magnesium- und Kupfergehalt. Kalium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei und unterstützt die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks. Magnesium spielt eine wichtige Rolle bei der normalen Muskelfunktion und hilft dabei, das Elektrolytgleichgewicht beizubehalten. Kupfer ist wichtig für eine normale Funktion des Immunsystems und schützt unsere Zellen vor oxidativem Stress. Außerdem stellt Mango getrocknet eine gute Quelle für Eisen und Ballaststoffe dar. Eisen trägt zum normalen Sauerstofftransport im Körper bei sowie zur Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin.

Verzehrempfehlung für süße getrocknete Mango

Aufgrund ihrer Fülle an Mikronährstoffen und Vitamine ist getrocknete Mango - wie jedes Trockenobst – ein idealer Snack für Zwischendurch. Weil sie so fruchtig und süß schmeckt, eignet sie sich auch gut als Süßigkeitenersatz. Außerdem kann man getrockneten Mangostreifen als Zutat für leckere Obstsalate verwenden, sie in Süßspeisen oder herzhaftere Gerichte einbauen oder daraus leckeres Mango-Chutney machen. Perfekt sind die Trockenfrüchte auch für das Müsli oder als fruchtiges Topping für Desserts. Wer die Mangostreifen gerne noch weicher mag, kann sie ganz einfach in Wasser einweichen.

Rezept-Tipp: Müsli-Riegel mit Mangostreifen getrocknet
Zutaten (für 6 Riegel)

- 100 g getrocknete Mangostreifen
- 100 g Mandeln
- 200 g Medjool Datteln

Zubereitung:
Getrocknete Mangostreifen, Mandeln und Datteln in einen leistungsfähigen Mixer geben und so lange pürieren, bis sich ein Klumpen bildet. Die Masse aus dem Mixer nehmen, auf einer Schneideunterlage flachdrücken und daraus ein Rechteck formen. Aus dem Rechteck Müsli-Riegel herausschneiden.

Wissenswertes über getrocknete Mango

Informationen zur Herkunft und Botanik der Mango

Mangos (*Mangifera indica*) gehören zur Familie der Sumachgewächse (*Anacardiaceae*) und kommen ursprünglich aus den tropischen Regenwäldern zwischen Indien und Myanmar. Heutzutage wird die exotische Frucht auch in anderen Regionen der Tropen und Subtropen angebaut, unter anderem in Thailand, den Philippinen, verschiedenen Ländern Afrikas und Mittelamerikas sowie auf einigen Karibikinseln. Seltener werden die saftigen Früchte auch in Südeuropa kultiviert. Mangos wachsen an immergrünen, schnell wachsenden Bäumen. Diese können bis zu 40 m hoch werden und weisen ausladende Baumkronen auf. Pro Baum können bis zu 300 Früchte heranreifen. Die Blätter des Mangobaums werden rund 30 cm lang und sind dunkelgrün, schmal und vorne spitz zulaufend. An den Blütenständen der Pflanze wachsen mehrere Tausend kleine Blüten. Aus diesen Blüten wachsen innerhalb eines Zeitraums von drei bis sechs Monaten nach dem Verwelken die Früchte heran. Junge Mangos sind zunächst grün und nehmen im Laufe der Zeit eine saftig gelb-orangene bis rote Farbe an, häufig auch in einer wunderschönen, farbenfrohen Kombination. Die reife, frische Frucht kann bis zu 2 kg wiegen. Ihr Fruchtfleisch ist gelb bis dunkel-orange und hat eine weiche bis faserige Konsistenz. In der Mitte sitzt ein großer, flacher Steinkern, welcher den eigentlichen Samen enthält. Sowohl frisch geöffnet als auch getrocknet verführt die Mango durch ihren aromatischen, fruchtig-süßen Duft und Geschmack. Weil die Frucht nicht nur lecker, sondern auch gesund ist und gute Nährwerte hat, wurde sie im frühen Hinduismus auch als ?Götterspeise? bezeichnet.

Die wertvollen Inhaltsstoffe der getrockneten Mango im Überblick

Mangos sind eine natürliche Quelle wichtiger Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Zu den nennenswerten Inhaltsstoffen gehören:

? Vitamin C: Unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Vitamin C fördert zudem die Kollagenbildung für eine normale Funktion von Haut, Knorpeln und Knochen.
? Beta-Carotin: Eine Vorstufe von Vitamin A, das zur Erhaltung normaler Haut und Sehkraft beiträgt.
? Ballaststoffe: Unterstützen die normale Verdauung und sorgen für ein längeres Sättigungsgefühl.
? Kalium: Wichtig für die normale Funktion von Muskeln und Nerven sowie die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks.
? Polyphenole und Antioxidantien: Helfen, freie Radikale im Körper zu neutralisieren und oxidativen Stress zu reduzieren.

Durch die Trocknung der Mangos wird der Wassergehalt reduziert, wodurch die Nährstoffe und der natürliche Fruchtzucker konzentriert werden. Das macht getrocknete Mangos zu einer ausgezeichneten Energiequelle, insbesondere für Sportler, aktive Menschen und als gesunder Snack für zwischendurch.

Kulinarische Tradition der Mango

In vielen Kulturen Asiens ist die Mango ein Symbol für Wohlstand und Fruchtbarkeit. Sie wird nicht nur als Frucht geschätzt, sondern auch in Currys, Chutneys, Desserts und Getränken verwendet. Getrocknete Mangos sind besonders in tropischen Ländern ein traditioneller Snack, der durch seine natürliche Süße und lange Haltbarkeit überzeugt.
Mit unserer getrockneten Mango aus Thailand holen Sie sich nicht nur den Geschmack des Südens nach Hause, sondern auch ein Stück gesunde, exotische Lebensfreude!

Allgemeine Informationen zu Topfruits getrocknete Mangostreifen

Zutaten: 100 % Mangostreifen aus Thailand
Lagerung: Kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter
Verpackung: PP-Beutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Mangostreifen, ungezuckert - Thailand -"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1311 kj
Brennwert kcal	310 kcal
Fett	2.3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.5 g
Kohlenhydrate	65 g
davon Zucker	64 g
Ballaststoffe	8.7 g
Eiweiß	3.2 g
Salz	0.06 g