Bio Sauerkirschen getrocknet, entsteint, 100% Natur, ungezuckert, Rohkostqualität

Bio Sauerkirschen getrocknet – Rohkost – 100 % Natur – ohne Stein, leicht geölt & ungeschwefelt – ohne Zusätze

Unsere getrockneten Bio Sauerkirschen sind dank hoher Konzentration an Mikronährstoffen, Fruchtsäuren, Anthocyanen und Melatonin ein echtes Superfood! Wie alle unsere Trockenfrüchte werden die Bio Sauerkirschen schonend auf eine Restfeuchte von ca. 20 % getrocknet. So werden aus den tiefdunklen, reifen Kirschen süß-saure Delikatessen mit konzentriertem Gehalt an natürlichen Pflanzeninhaltsstoffen. Die getrockneten Sauerkirschen werden gründlich entsteint und kommen ohne Zuckerzusatz, Farbstoffe und Konservierungsmittel aus. Sie werden lediglich minimal geölt, um ein Zusammenkleben zu vermeiden. Das intensive, fruchtige Aroma der getrockneten Sauerkirschen macht sich super im Müsli oder in der selbst gemischten Nuss-Frucht-Mischung. Perfekt für alle, die Wert auf natürliche Ernährung legen und den sauren Geschmack lieben!

getrocknete-sauerkirschen-im-glas

Vorteile der Topfruits getrocknete Sauerkirschen Bio auf einen Blick

- **100 % kontrolliert biologischer Anbau:** Naturreine Qualität, frei von chemischen Pflanzenschutzmitteln.
- **Schonende Rohkostqualität:** Durch kontrollierte Sonnentrocknung bleiben wertvolle Vitamine und Mineralstoffe optimal erhalten.
- **Frei von künstlichen Zusätzen & ungeschwefelt:** Ohne raffinierten Industriezucker, künstliche Aromen oder Konservierungsstoffe.
- **Praktisch & genussbereit:** Bereits sorgfältig entsteint und für den direkten Verzehr geeignet.

Was macht unsere getrockneten Sauerkirschen besonders?

Topfruits steht für kompromisslose Naturbelassenheit. Im Gegensatz zu vielen konventionellen Trockenfrüchten kommen unsere Bio-Sauerkirschen komplett ohne den Zusatz von industriellem Zucker aus. Damit das intensive Aroma und die weiche Konsistenz perfekt bewahrt werden, durchlaufen die Kirschen eine besonders schonende Trocknung unter kontrollierten Temperaturen. Um ein Zusammenkleben der entsteinten Früchte rein physikalisch zu verhindern, werden sie lediglich mit einem minimalen Hauch (nur 0,3 %) hochwertigem Bio-Sonnenblumenöl benetzt. So erhalten Sie ein absolut ehrliches, vitalstoffreiches Naturprodukt.

Wie werden die Bio getrockneten Sauerkirschen verwendet?

Getrocknete Sauerkirschen überzeugen durch ihren einzigartigen, säuerlichen Geschmack und sind die richtige Wahl für Sauerliebhaber. Essen Sie die Trockenfrüchte pur aus der Hand oder in der Kombination mit Nüssen. Sauerkirschen passen auch gut zu anderen sauren Trockenfrüchten wie Berberitzen, Gojibeeren, Aroniabeeren oder Cranberries. Wer mag, kann sie auch in ausgefallenen Desserts verwenden. Für manche Menschen ist der saure Geschmack erst einmal gewöhnungsbedürftig, sodass sie sich an säuerliche Trockenfrüchte nicht heranwagen. In diesem Fall raten wir Ihnen, sich einfach mal überraschen zu lassen. Wie heißt es so schön? Sauer macht lustig!

Rezept-Tipp: Energiebällchen mit getrockneten Sauerkirschen

Zutaten für ca. 12 Kugeln:

- 150 g Cashews
- 150 g Medjool Datteln
- 1 Handvoll getrocknete Sauerkirschen
- 2 EL Kokosflocken (optional)



Zubereitung:
Cashewkerne, Datteln und getrocknete Sauerkirschen mit einem Messer oder in einer Küchenmaschine sehr fein hacken. Nüsse und Trockenfrüchte in einer Schüssel zu einer homogenen Masse verkneten. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Kugeln formen und in den Kokosflocken wälzen. Anstelle der Kokosflocken können auch klein gehackte Pistazien oder Sesam verwendet werden. Im Kühlschrank halten sich die Energiebällchen mehrere Tage.

Wissenswertes zu Topfruits getrocknete Sauerkirschen

Getrocknete Sauerkirschen – voller wertvoller Inhaltsstoffe!

Im Gegensatz zu süßen Kirschen schmecken Sauerkirschen – der Name verrät es – sauer. Der Geschmacksunterschied rührt daher, dass letztere mehr wertvolle Fruchtsäuren enthalten. Die wesentlichen Spurenelemente in getrockneten Sauerkirschen sind Eisen, Bor, Kupfer, Mangan und Zink. An Zuckern enthalten Sauerkirschen fast ausschließlich Glucose und Fructose, wobei der Glucosegehalt meist etwas höher ist. Saccharose kommt nur in geringer Konzentration vor. Der Säuregehalt der Sauerkirschen besteht fast ausschließlich aus Äpfelsäure. Daneben liegen sehr geringe Konzentrationen an Zitronensäure vor. An Vitaminen sind Vitamin A, Vitamin B1, B2, Vitamin C sowie Vitamin E enthalten. Natürlich enthalten getrocknete Sauerkirschen auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Phenole, Anthocyanidin, Flavonoide, Proanthocyanidine, Anthocyanidine und Flavonole. Sauerkirschen haben im Vergleich zu Süßkirschen oder Äpfeln den höchsten Carotinoid-Anteil und besitzen höhere Phenolengehalte als süße Kirschen. Außerdem enthalten Trockenfrucht Sauerkirschen das Schlafhormon Melatonin, und stellen damit eine der wenigen natürlichen Quellen für diese Substanz dar.
Mehrere Studien belegen die positiven Auswirkungen von Sauerkirschen auf den Schlafrhythmus. Bei einer amerikanischen Studie aus 2017 bekamen Patienten mit Schlafstörungen zwei Wochen lang einen Saft aus Sauerkirschen oder einen Kontrollsaft als Placebo. Mithilfe der sauren Kirschen konnten die Probanden pro Nacht durchschnittlich 1,5 Stunden länger schlafen. Verantwortlich für diese Wirkung sind Procyanidin B2, welches den Serotonin-Abbau stoppt, sowie das enthaltene Melatonin. Diese natürlichen Substanzen liegen in hoher Konzentration auch in der getrockneten Sauerkirsche vor.

Botanische Informationen zur Sauerkirsche

Sauerkirschen Bio Die Sauerkirsche ist ein sommergrünes Gewächs aus der Familie der Rosengewächse. Sauerkirschbäume können bis zu 10 Meter hoch werden. Äußerlich erkennt man sie an der rotbraunen Rinde, ihrer lockeren, runde Krone und den ovalen, spitz zulaufenden Sauerkirsch Blättern, die an den Rändern geriffelt sind. Sauerkirschen blühen von April bis Mai in strahlendem Weiß. Ihre Blüten sind in Dolden von je drei bis fünf Blüten angeordnet. Wenn Kirschen reif sind, leuchten sie in dunklem Rot. Die Erntesaison für das leckere Obst liegt zwischen Juli und August. Sauerkirschen zählen zu den Steinfrüchten. Sie sind etwa 1,5 – 2 cm groß und haben weiches, saftiges Fruchtfleisch. In ihrem Inneren liegt der runde Kirschkern.

Herkunft, Anbau & Ernte von Sauerkirschen

Ursprünglich sind Sauerkirschen in West-Asien und Südosteuropa beheimatet. Die Gewächse bevorzugen lockere und nährstoffreiche Lehmböden. Ansonsten sind sie relativ anspruchslos, was Bodenbeschaffenheit und klimatische Bedingungen ihres Wachstumsstandorts angeht. Sogar in Höhenlagen von bis zu 1800 Metern trifft man die Pflanze noch an. Deshalb gedeihen Sauerkirschen auch unter ungünstigen Voraussetzungen und werden heutzutage nahezu auf der gesamten Nordhalbkugel kultiviert. Da die Sauerkirsche zur Verwilderung neigt, stößt man auch oft auf wildwachsende Sauerkirsch-Bäume auf Wiesen oder an Wegrändern.

Verarbeitung unserer getrockneten Sauerkirschen

Unsere Bio Sauerkirschen werden schonend getrocknet, sodass sie noch eine Restfeuchte von etwa 20 % haben. Durch den Wasserentzug liegen die in den Kirschen enthaltenen Vitalstoffe in höherer Konzentration vor als in der
Topfruits

frischen Frucht. Somit versorgen die leckeren Trockenfrüchte Sie mit Mikronährstoffen und diversen sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Bio Sauerkirschen getrocknet sind eine gute Alternative zu Fruchtgummis und anderen Knabbereien, weil sie frei von künstlichen Zusatzstoffen sind, ohne raffinierten Industriezucker auskommen und bei der Herstellung auf die Zugabe von Öl verzichtet wird.

Allgemeine Informationen zu Topfruits getrocknete Bio Sauerkirschen

Zutaten: 99,7 % Sauerkirschen*, ohne Stein, 0,3 % Bio Sonnenblumenöl - **aus kontrolliert biologischem Anbau*
Lagerung: Kühl, trocken und dunkel, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: PP-Beutel

Leckere Rezepte mit getrocknete Sauerkirschen von Topfruits

Mandelkekse mit Sauerkirschen getrocknet



Zutaten für ca. 15 Stück:

- 225 g Dinkelvollkornmehl
- 1 /2 TL Ayurvedische Gewürzmischung
- 150 g kalte Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 30 g Chiasamen
- 100 g Mandelmehl
- 50 g getrocknete Sauerkirschen
- Saft einer ½ Zitrone
- 125 ml Pflanzendrink

Zubereitung:

Für den **Teig** das Vollkornmehl und die Gewürzmischung in eine Schüssel geben und etwas miteinander vermengen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Ei sowie dem Salz zum Mehl geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten, am besten mit den Händen. Den Teig abgedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Für die **Füllung** der Kekse die Chiasamen zerkleinern bzw. mahlen und mit dem Mandelmehl in eine Schüssel geben. Die getrockneten Sauerkirschen etwas klein hacken und zusammen mit dem Zitronensaft zur Chia-Mandel-Mischung dazugeben. Den Pflanzendrink in einem Topf aufkochen, die Mischung unterrühren und vom Herd nehmen. Den Teig in Form eines Quadrates ca. 3 mm dünn ausrollen und daraus etwa 15 Quadrate der Größe 6x6 cm ausschneiden. Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. In die Mitte der Teig-Quadrate jeweils 1 TL Füllmasse geben. Anschließend die rechte und linke Ecke des Teig-Quadrates zur Mitte hin überlappend klappen und vorsichtig festdrücken. Die Kekse im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen.

Müsliriegel mit getrocknete Sauerkirschen

Zutaten für ca. 12 Riegel (Auflaufform ca. 20 x 26 cm):

- 100 g Dinkelmehl oder gemahlene Haferflocken
- 150 g Haferflocken
- 150 g Honig
- 1 TL Zimt
- 150 g Apfelmus
- ½ TL gemahlene Bourbon Vanille
- 1 Prise Salz
- 50 g Bio Sauerkirschen getrocknet
- 50 g Sesam
- 25 g Leinsamen braun
- 100 g Nussmischung
- 30 g Mandelmus oder ein anderes Nussmus

Zubereitung:

Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Nüsse bei Bedarf etwas kleinhacken. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut miteinander vermischen, sodass Mandelmus und Honig gleichmäßig verteilt sind. Masse in eine gefettete Auflaufform geben oder auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Alles im Backofen ca. 25 Minuten backen. Nach dieser Zeit die Form bzw. das Blech aus dem Ofen nehmen und gut abkühlen lassen. Zum Schluss in gleichmäßige Riegel schneiden. Die Müsliriegel halten sich gut verpackt ungefähr 2 Wochen. Wer

möchte, kann sie auch einfrieren und bei Bedarf auftauen.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Bio Sauerkirschen getrocknet, entsteint, 100% Natur, ungezuckert, Rohkostqualität"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1042 kj
Brennwert kcal	246 kcal
Fett	0.6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2 g
Kohlenhydrate	50.8 g
davon Zucker	35.0 g
Ballaststoffe	8.3 g
Eiweiß	5.3 g
Salz	0.025 g