Bio Goji Beeren getrocknet, Premium Qualität, Bio kbA, Rohkost, Top Ware - große Sortierung

Bio Goji Beeren – extra große und schöne Premium-Sortierung – Rohkost Qualität – reich an sekundären Pflanzenstoffen

Getrocknete Gojibeeren aus kontrolliert biologischem Anbau, das beliebte antioxidative Superfood aus vollaromatischen Früchten. Bei unserer ausgesuchten, großfrüchtigen Premium Qualität werden nur erstklassige, vollreife und aromatische Bio Goji Beeren verarbeitet. Über Rückstände brauchen Sie sich bei diesen getrockneten Gojibeeren keine Gedanken zu machen, denn jede Charge wird rückstandsgeprüft. Die exotischen Trockenfrüchte schmecken fruchtig-herb und dezent süßlich und sind dank schonender Trocknung auch für Rohköstler geeignet.

bio-goji-beeren-in-schale

Vorteile von Topfruits Goji Beeren Bio auf einen Blick

- **100 % Natur:** Aus kontrolliert biologischem Anbau, ohne künstliche Zusätze oder Konservierungsstoffe.
- **Rohkost-Qualität:** Schonend getrocknet unter 42 °C für den vollen Erhalt der Mikronährstoffe.
- **Antioxidative Power**: mit wertvollen sekundären Pflanzenstoffen wie Carotinoiden (Lutein, Zeaxanthin).
- **Vielseitig verwendbar:** Ideal als Topping für Müslis, Porridge und Co, zum Backen und als Snack.

Wie werden die Bio Goji Beeren verwendet?

Das Aroma der Gojibeere ist fruchtig-süß und angenehm im Geschmack. Verwenden Sie unsere Bio Goji Beeren im Müsli, in Süßspeisen oder über Salaten. Gerne auch gemischt oder im Wechsel mit Berberitzen und anderen getrockneten Beeren. So sind Sie jeden Tag bestens mit vielen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Goji Beeren werden immer beliebter, weil sie den **täglichen Speiseplan auf vielfältige Art und Weise um einen neuen Geschmack bereichern** können. Sie können unsere Goji Beeren Bio als Zutat im Müsli oder Frühstücksbrei bzw. Porridge oder in Smoothies verwenden. Als Topping über Eis und Desserts sowie in Obstsalaten sind Topfruits getrocknete Gojis ein besonderer Blickfang. Süße Backwaren können Sie mit den Goji Beeren Bio ebenfalls aufwerten. Selbstverständlich bieten sich die Beeren auch als gesunder Snack für Zwischendurch an. In Kombination mit anderen Trockenfrüchten bzw. Nüssen eignen sich die Gojibeeren Bio besonders auf Wanderungen als Powerfood.

Rezepttipp mit Bio Goji Beeren: Goji-Chia-Power-Pudding

Zutaten für 1 Person:

- 3 EL Chiasamen
- 200 ml Pflanzendrink
- 1 EL Bio Goji Beeren
- 1 Prise Vanille
- Agavendicksaft (optional)



Zubereitung:

Die Chiasamen mit dem Pflanzendrink und der Vanille verrühren. Die Bio Goji Beeren unterheben und das Ganze mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen. Vor dem Servieren mit frischen Früchten, weiteren Goji Beeren oder Nüssen garnieren.

Bio Goji Beeren stecken voller wertvoller Vitalstoffe

Wertvolle Inhaltsstoffe und das antioxidative Potenzial der getrockneten Goji Beeren Bio

goji-beeren-bio-als-topping **Die Gojibeere gehört mit ihrem hohen Gehalt an wichtigen Mikronährstoffen zur Elite der pflanzlichen Superfoods.** Gojis enthalten nicht nur wichtige Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch Antioxidantien in Form der Carotinoide Lutein, Zeaxanthin und Beta-Carotin. Antioxidantien beugen

oxidativem Stress vor und schützen vor freien Radikalen. Beta-Carotin ist besonders wichtig, da es im Körper zu Vitamin A synthetisiert wird. Weiterhin liefern Bio Goji Beeren langkettige Kohlenhydrate (Polysaccharide), Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und 19 verschiedene Aminosäuren, darunter auch alle essentiellen. Ein ausgewogenes Aminosäure-Profil ist für den menschlichen Körper wertvoll, da er essentielle Aminosäuren nicht selbst herstellen kann und diese über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Ballaststoffe und Polysaccharide (Schleimstoffe) unterstützen eine gesunde und ausgewogene Darmflora. Die Fülle unterschiedlicher sekundärer Pflanzenstoffe in Bio Goji Beeren getrocknet beeinflussen unser natürliches Wohlbefinden positiv.

Die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe der Bio Goji Beeren

Laut der Literatur decken schon kleine Mengen an Gojibeeren (ca. 20 g / Tag) den Tagesbedarf an vielen wichtigen Vitaminen. Hier muss zwischen frischen und getrockneten Früchten differenziert werden. Vitamin C zum Bespiel ist nur in frischen Beeren nennenswert enthalten. Aber getrocknete Goji Beeren haben viele andere Qualitäten und liefern einen erstaunlichen Gehalt der folgenden Nährstoffe und Mikronährstoffe.

- **Vitamin B2:** für eine normale Funktion des Nervensystems und weitere wichtige Stoffwechselprozesse
- **Eisen:** für eine normale Funktion der kognitiven Leistungsfähigkeit und des Immunsystems, beugt Müdigkeit sowie Erschöpfung vor
- **Kalium:** für eine normale Funktion des Nervensystems und der Muskelfunktion sowie für den Erhalt eines normalen Blutdrucks
- **Selen:** für Haut & Haar und die normale Funktion des Immunsystems
- **Zink:** für Stoffwechselprozesse der Makronährstoffe, für die Knochengesundheit und die normale Funktion der geistigen Leistungsfähigkeit

Wissenswertes rund um Topfruits Bio Goji Beeren

Anbau & Ernte von Goji Beeren Bio

Unsere Goji Beeren stammen aus Bio-Projekten, die auch europäischen Standards genügen. Nach der Ernte werden die Bio-Gojis schonend getrocknet. Die Herstellungstemperaturen bleiben dabei unter 42°C, sodass sie auch für die Rohkosternährung geeignet sind. Nach der Trocknung werden keine weiteren Zutaten hinzugefügt – als rein natürliches Lebensmittel kommen unsere Bio Goji Beeren ohne Aromen, Farb- oder Konservierungsstoffe aus.

Weitere Infos rund um das Superfood Goji



Die Goji Beere (lat. *Lycium barbarum*) wird in Deutschland auch als Wolfsbeere oder Bocksdorn bezeichnet. Ursprünglich kommt der Gemeine Bocksdorn aus Ostasien. In China wird er Gou Qi Zi oder auch Goji genannt. Goji-Beeren werden im asiatischen Raum traditionell zur Herstellung von Extrakten und Beerenweinen eingesetzt, die vor allem der Nahrungsergänzung dienen. Zudem ist die Gojibeere in ihrer Heimat China schon seit 6000 Jahren fester Bestandteil in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). In ihrer Heimat werden sogar mehrere Feste zur Ehre der Goji-Beeren gefeiert.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Goji Beeren

Zutaten: Goji Beeren kbA*, natur - **aus kontrolliert biologischem Anbau*
Lagerung: kühl, trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: 500 g in PP-Beutel, 1 kg im Vakuumbeutel

Mineralstoffe

Inhaltsstoffe	**pro 100 g**
Natirum	484 mg
Kalium	1650 mg
Calcium	69 mg
Eisen	3 mg

Zum Produkt
Topfruits

Nährwertangaben zum Produkt "Bio Goji Beeren getrocknet, Premium Qualität, Bio kbA, Rohkost, Top Ware - große Sortierung"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1478 kj
Brennwert kcal	349 kcal
Fett	3.2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.39 g
Kohlenhydrate	67.8 g
davon Zucker	51.4 g
Ballaststoffe	6.8 g
Eiweiß	11.9 g
Salz	1,21 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte der Bio Gojibeeren unterliegen natürlichen Schwankungen.