

# Pflaumen, getrocknet, ohne Stein, ohne Konservierung

## Trockenpflaumen ungeschwefelt - getrocknete Pflaumen entsteint - soft und aromatisch

Unsere getrockneten Pflaumen sind ohne Stein und natürlich ohne Konservierungsstoffe. Sie haben einen saftig-weichen Biss und schmecken herrlich aromatisch, sind lecker und gesund. Trockenpflaumen enthalten Eisen, Kalium, Magnesium, Zink und viel Vitamin A und sind voller natürlicher Pflanzeninhaltsstoffe. Durch den Wasserentzug liegen viele pflanzliche Inhaltsstoffe in den getrockneten Pflaumen konzentriert vor. Aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts tragen Pflaumen zur Darmgesundheit bei. Trockenpflaumen haben eine vielseitige Verwendung. Sie schmecken gut als purer Snack und im Müsli oder Dessert, aber auch in herzhaften Gerichten mit Backpflaumen.

### Vorteile von Topfruits Trockenpflaumen ungeschwefelt

Trockenpflaumen ungeschwefelt in Schale

- 100 % Pflaumen, ungeschwefelte Früchte ohne Zusätze
- ungezuckert, enthält nur fruchteigenen Zucker
- weich, saftig und aromatisch
- mit wertvollen Ballaststoffen

### Besonderheiten der getrockneten Pflaumen ohne Zuckerzusatz

Dank natürlicher Mikronährstoffe sind Trockenpflaumen wahre Kraftpakete: Eisen, Kalium und Vitamin A erfüllen wichtige unterstützende Aufgaben und Funktionen im menschlichen Körper. So ist Eisen unter anderem mitverantwortlich für den Energiestoffwechsel, die Bildung roter Blutkörperchen, die normale Funktion des Immunsystems und reduziert Müdigkeit und Erschöpfung. Kalium wirkt unterstützend bei der Funktion des Nervensystems, der normalen Muskelfunktion sowie der Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks. Vitamin A hat neben der stärkenden Wirkung auf die normale Sehkraft weitere Aufgaben bezüglich Eisenstoffwechsel, Immunsystems und einer normalen Haut. Aufgrund ihrer wertvollen Pflanzeninhaltsstoffe sind die leckeren und soften Pflaumen als Trockenfrüchte bei vielen Menschen sehr beliebt und hochgeschätzt.

### Verwendung der Trockenpflaumen ungeschwefelt

Trockenpflaumen bieten vielseitige Verwendungsmöglichkeiten. Die leckeren und soften Trockenfrüchte eignen sich hervorragend als gesunder Snack für zwischendurch und unterwegs. So spenden sie in der Schule oder im Büro wertvolle Energie und motivieren während längerer Wandertouren. Zerkleinert bereichern die Trockenpflaumen ungeschwefelt Ihr Müsli oder Ihren Frühstücksbrei und passen ebenso toll in Müsliriegel, Desserts oder herzhafte Soßen. Auch in Gebäck, wie Kuchen oder Muffins, sorgen sie für eine saftige Textur und eine angenehme Süße. Für herzhafte Gerichte können Trockenpflaumen in Saucen oder Eintöpfen verwendet werden, um eine interessante süß-saure Note hinzuzufügen. Besonders beliebt sind sie auch in Kombination mit Nüssen, Mandeln oder Ziegenkäse als Teil von Salaten oder als leckere Füllung für Geflügelgerichte. Übrigens sind Dörripflaumen auch die ideale Alternative zu Süßigkeiten. Dank hohem Ballaststoffgehalt halten sie satt, lösen keinen Heißhunger aus und wirken verdauungsfördernd. Im Gegensatz zu industriellen Snacks lassen getrocknete Pflaumen den Blutzuckerspiegel weniger schnell ansteigen.

### Rezept für Müsliriegel mit getrockneten Pflaumen

#### Zutaten:

- 100 g Trockenpflaumen ungeschwefelt
- 100 g [Kürbiskerne](#)
- 100 g [Mandeln](#)
- 200 g [getrocknete Feigen](#)
- 4 Äpfel, grob geraspelt
- 200 g [Rosinen](#)
- 100 g [Sonnenblumenkerne](#)
- 300 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 300 g Haferflocken
- 500 ml Wasser
- 9 EL [Rapsöl](#)
- 5 EL [Honig](#)
- 4 TL [Zimt](#)

#### Zubereitung:

1. Den Backofen mit Ober-/Unterhitze auf 200 °C vorheizen.
2. Alle Zutaten klein schneiden und miteinander vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf glatt streichen.
3. Im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen. Danach gleich in Stücke schneiden und auskühlen lassen.
4. Die Müsliriegel können auch eingefroren und dann einzeln entnommen werden.

## Weitere Informationen zu Trockenpflaumen

Pflaume prunus domestica

### Wissenswertes zur Herkunft der Pflaume

Die Pflaume (*Prunus domestica*) ist ein Strauch oder Baum, der ursprünglich aus Kleinasien stammt. In Griechenland wurde die Pflaume bereits vor 2500 Jahren kultiviert und kam im 2. Jahrhundert v. Chr. nach Italien. Die Pflanzenart aus der Gattung *Prunus* gehört zur Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Die Blütezeit der Pflaume reicht von April bis Mai. Die Gestalt der Früchte variiert in Größe, Form und Farbe je nach Sorte, sie sind ca. 4 - 8 Zentimeter lang, kugelig oder länglich eiförmig. Das Fruchtfleisch schmeckt süß bis herb und ist saftig.

Example Company

## Tipps zur Lagerung von Trockenpflaumen

**Die richtige Lagerung von Trockenpflaumen ist entscheidend, um ihre Frische, Geschmack und wichtige Inhaltsstoffe zu bewahren.** Getrocknete Pflaumen sollten an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahrt werden, idealerweise bei Temperaturen zwischen 10 und 20 Grad Celsius. Es ist wichtig, die Pflaumen in einem luftdichten Behälter zu lagern, um sie vor Feuchtigkeit und Luft zu schützen, da diese Faktoren die Qualität und Haltbarkeit beeinträchtigen können. Ein dunkler Lagerort ist ebenfalls von Vorteil, da direktes Sonnenlicht die Trockenpflaumen austrocknen und ihre Farbe sowie Vitalstoffe beeinträchtigen kann. Im Kühlschrank können getrocknete Pflaumen ebenfalls aufbewahrt werden, insbesondere wenn sie über längere Zeit gelagert werden, um ihre Frische zu erhalten. Werden sie richtig gelagert, bleiben Trockenpflaumen mehrere Monate lang haltbar, ohne an Geschmack oder Textur zu verlieren.

## Jetzt Topfruits Trockenpflaumen kaufen & natürlichen Genuss erleben!

Entdecken Sie die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten unserer hochwertigen Trockenpflaumen – für mehr Geschmack, Wohlbefinden und Vitalität. **Jetzt bei Topfruits getrocknete Pflaumen bestellen & die Vorteile dieses natürlichen Produkts genießen!**

## Allgemeine Hinweise zu Topfruits Trockenpflaumen ungeschwefelt

**Zutaten:** Pflaumen getrocknet.

**Lagerung:** Kühl und trocken in einem luftdichten Behälter lagern.

**Verpackung:** PP-Beutel

[Zum Produkt](#)

## Nährwertangaben zum Produkt "Pflaumen, getrocknet, ohne Stein, ohne Konservierung"

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1030 kj
Brennwert kcal	244 kcal
Fett	0.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2 g
Kohlenhydrate	52 g
davon Zucker	44 g
Ballaststoffe	8.6 g
Eiweiß	3.0 g
Salz	0.03 g