# Aprikosen getrocknet, Bio kbA, Rohkostqualiät aus vollreifen Früchten

# Bio Aprikosen getrocknet aus der Türkei – 100 % Natur – ungeschwefelt – naturbelassene Energiespender in Rohkostqualität

## Aktueller Hinweis zu unseren Bio Aprikosen

Manchmal kommt es bei Naturprodukten zu Lieferengpässen durch klimatische Bedingungen, Ernteausfällen und Ähnliches. Leider trifft dies aktuell auf unsere Bio Aprikosen zu und wir können Sie nicht mit der gewohnten Topfruits-Qualität bei Bio Aprikosen beliefern. Wir können Ihnen jedoch genauso **hochwertige Alternativen** anbieten:

- Genauso süß sind unsere **Aprikosen aus der Türkei** in Rohkostqualität und natürlich ungeschwefelt.
- Legen Sie besonderen Wert auf Bio-Qualität dann empfehlen wir Ihnen unsere **kleinen säuerlichen Wildaprikosenhälften**, ebenfalls Rohkost, jedoch etwas säuerlicher.
- Wer Säure mag, sollte auch unsere **Aprikosen aus Wildwuchs** versuchen.

Unsere schonend naturgetrockneten rohen Bio Aprikosen aus vollreifen Früchten bieten mit ihrem Nährstoffspektrum Energie und eine ideale Kombination an wertvollen Mikronährstoffen wie Eisen, Kalium und Vitamin A. Die Topfruits Bio Aprikosen kommen aus den besten Anbaugebieten der Türkei. Sie sind völlig unbehandelt und naturbelassen. Die Sortierung unserer Bio Aprikosen ist baumfallend, die Fruchtgrößen variieren dementsprechend.

## Vorteile der Topfruits Bio Aprikosen getrocknet auf einen Blick



- **100 % Naturbelassen & kontrolliert biologischer Anbau:** Natürlich rein, frei von Pestiziden und chemischen Zusätzen.
- **Rohkostqualität & ungeschwefelt:** Schonend getrocknet, ohne Schwefelung, wodurch die Früchte ihre natürliche, dunkle Farbe behalten.
- **Mit wertvollen Vitalstoffen:** Kalium unterstützt den Elektrolythaushalt und Ballaststoffe fördern eine gesunde Verdauung.
- **Vielfältige Verwendungsmöglichkeiten:** Ideal als Snack für zwischendurch, im Müsli, Porridge, Joghurt, in Backwaren, Desserts oder zur natürlichen Süßung von Smoothies und Fruchtzubereitungen.

## Was macht unsere getrockneten Bio Aprikosen besonders?

**Unsere getrockneten Bio-Aprikosen sind ein vitalstoffreicher Powersnack und ein Genuss ohne Reue für gesundheitsbewusste Menschen.** Als natürlicher Energielieferant sind sie der ideale Begleiter im Büro, auf Reisen, beim Outdoor-Sport oder für Kinder als gesunder Ersatz zu herkömmlichen Süßigkeiten. Die Früchte punkten mit einer außergewöhnlich hohen Konzentration an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Besonders hervorzuheben ist ihr Gehalt an Kalium (ca. 1,37 g pro 100 g), das eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Wasser- und Elektrolythaushalts sowie der Nervenimpulse spielt. Zudem liefern sie wertvolles Eisen, Kupfer, Mangan, die Vitamine C, E, B1, B2 und B6 sowie eine Spitzenmenge an Beta-Carotin (Provitamin A) mit 34,6 mg pro 100 g – der höchste Wert im Vergleich zu anderen Obstsorten. Im Gegensatz zu geschwefelter Konventionsware reifen unsere ungeschwefelten Bio-Aprikosen ganz natürlich nach, was ihnen ihre

**Topfruits**

charakteristische braune Farbe und den unverfälschten Geschmack verleiht.

### Wie werden Topfruits Bio Aprikosen getrocknet verwendet?

**Getrocknete Bio Aprikosen sind nicht nur köstlich, sondern auch äußerst vielseitig in der Küche einsetzbar.** Sie eignen sich hervorragend als gesunder Snack für zwischendurch, da sie reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen sind. Aufgrund ihres natürlichen, süßen Geschmacks können sie auch als Zutat in Müsli, Joghurt oder Smoothies verwendet werden, um diesen eine fruchtige Note zu verleihen. In der Backküche sind Bio Aprikosen getrocknet eine ausgezeichnete Wahl für Kuchen, Muffins oder Kekse. Sie können klein gehackt oder in Stücke geschnitten in Teig eingearbeitet werden, um eine natürliche Süße und eine zarte Textur zu bieten. Auch in herzhafteren Gerichten, wie beispielsweise Eintöpfen oder exotischen Gerichten, finden getrocknete Aprikosen ihren Platz, da sie mit ihrem süß-sauren Aroma eine spannende Komponente zu Fleisch oder Gemüse beisteuern. Darüber hinaus lassen sich getrocknete Bio Aprikosen ideal in selbstgemachte Riegel, Energiebällchen oder als Füllung für Gebäck und Teigtaschen verwenden. Sie können auch einfach in Wasser oder Saft eingeweicht und als Zutat in Salaten oder als fruchtige Beilage serviert werden. Ihre Vielseitigkeit und der hohe Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen machen getrocknete Bio Aprikosen zu einer wertvollen Bereicherung für jede Mahlzeit.

### Rezept-Tipp mit Bio Aprikosen getrocknet: Fruchtige Aprikosen-Power-Balls

bio-aprikosen-balls

**Zutaten:**

- 200 g getrocknete Bio Aprikosen
- 3 EL Haferflocken
- 10 EL Kokosraspeln
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 EL Kokosöl

**Zubereitung:**

Die dunklen getrockneten Bio Aprikosen klein hacken. In einer Pfanne die Haferflocken und Kokosraspeln kurz ohne Fett erwärmen. Agavendicksaft und Kokosöl zugeben. Kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Danach 4 EL Kokosraspeln und die kleingehackten Aprikosen dazugeben, unterrühren und abkühlen lassen. Die Masse mit befeuchteten Händen zu walnussgroßen Kugeln formen. Zum Schluss in 2 EL Kokosraspeln wälzen und ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Alternativ kann man auch Kakao zum Wälzen der Energie-Balls verwenden.

## Wissenswertes zu Bio Aprikosen getrocknet

### Getrocknete Aprikosen im Vergleich zu frischen Früchten

Aprikosen Baum

Getrocknete Früchte weisen im Gegensatz zu den frischen Aprikosen eine 5x höhere Mineralstoffkonzentration auf. Bedenken sollte man allerdings auch, dass der Fruchtzuckeranteil um ein Vielfaches höher ist. So kommen frische Früchte auf 40 kcal, wohingegen die getrockneten mit 240 kcal zu Buche schlagen. Obwohl sie damit immer noch deutlich unter den Werten von normalen Süßigkeiten liegen, sollte man sie trotzdem in Maßen genießen.
Die getrockneten Aprikosen eignen sich besonders zum traditionellen Verzehr, zusammen mit süßen oder bitteren Aprikosenkernen. Das schmeckt toll und macht den Genuss noch wertvoller. Wussten Sie Folgendes? Am Abend vor dem Zubettgehen 3-4 getrocknete Aprikosen essen. Dies kann lästigen Harndrang in der Nacht verhindern, da die Trockenfrüchte Flüssigkeit binden.

### Ungeschwefelte Bio Aprikosen getrocknet: natürlich und ohne Zusatzstoffe

**Ungeschwefelte Aprikosen sind in der Farbe braun und nicht orange wie geschwefelte Früchte.** Durch den Zusatz von Schwefel behalten herkömmlich getrocknete Aprikosen ihre schöne orange Farbe. Sie sehen frisch aus und sprechen optisch an. Doch lassen Sie sich nicht täuschen. Unbehandelte Trockenfrüchte verlieren auf ganz natürliche Art und Weise ihre Farbe und die Aprikosen werden daher eher braun. Der Verzicht auf Schwefel hat jedoch viele gesundheitliche Vorteile. Ungeschwefelte Aprikosen enthalten keine chemischen Zusätze, die bei empfindlichen Personen zu Unverträglichkeiten oder allergischen Reaktionen führen können. Durch den natürlichen Trocknungsprozess bleiben zudem die wertvollen Mikrostoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien besser erhalten.

### Etwas Warenkunde zu getrockneten Aprikosen Bio

Getrocknete Aprikosen werden nach Größe sortiert gehandelt. Dabei bezeichnen die Ziffern / Zahlenwerte die Größe. Nummer 0/1 bezeichnet die größten Früchte, mit aufsteigender Nummer werden die Aprikosen immer kleiner. Beispielsweise sind Aprikosen der Nummer 4 schon etwas kleiner.
Die großen Früchte sind gewöhnlich süßer, aromatischer und weicher als die kleinen. Die Saison der türkischen

getrockneten Aprikosen und deren Verfügbarkeit hier bei uns beginnt meist im September des Jahres. Dann sind die Aprikosen die ersten Monate am schönsten und am weichsten. Zu beachten ist, dass die Ware im Jahresverlauf, selbst bei bester Lagerung in Kühlhäusern, oft etwas trockener und fester wird. Für Ihren Einkauf empfiehlt sich zu Ende der jeweiligen Saison, vielleicht ab Sommer eines jeden Jahres, keine großen Vorräte mehr anzulegen und nur für den überschaubaren Bedarf einzukaufen.

## Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Aprikosen

**Zutaten**: Aprikosen getrocknet aus kontrolliert biologischem Anbau
**Lagerung**: kühl, trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter; Bitte aus der Tüte in gut verschließbare Behälter umpacken.
**Verpackung**: PP-Beutel

Zum Produkt

## Nährwertangaben zum Produkt "Aprikosen getrocknet, Bio kbA, Rohkostqualiät aus vollreifen Früchten"

**Unzubereitet pro 100 g**

| | |
|---|---|
| Brennwert kj | 1055 kj |
| Brennwert kcal | 252 kcal |
| Fett | 0.3 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.1 g |
| Kohlenhydrate | 56 g |
| davon Zucker | 34 g |
| Ballaststoffe | 7.5 g |
| Eiweiß | 3 g |
| Salz | 0 g |