

Aprikosen getrocknet, Bio kbA, Rohkostqualität aus vollreifen Früchten

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

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.

Besonderheiten der getrockneten Bio Aprikosen von Topfruits

Getrocknete Aprikosen sind ein gesunder Powersnack mit idealem Nährstoffspektrum. Wegen ihres Gehaltes an Mineralien, Spurenelementen und Pflanzenstoffen, wie Beta Carotin, in Verbindung mit ihrem Energiegehalt, sind getrocknete Aprikosen ein Genuss ohne Reue. Bei Menschen, die Wert auf eine gesunde Ernährung legen, ist die Trockenfrucht besonders beliebt. Insbesondere bei allen Outdoor Sportarten bringen Trockenfrüchte wie getrocknete Aprikosen verbrauchte Energie schnell zurück. So sind Trockenfrüchte wie Aprikosen der ideale Begleiter bei Wandertouren, auf Reisen, im Büro oder auch unterwegs mit Kindern. Denn durch die Süße der Früchte vermissen gerade die Kleinen keine ungesunden Süßigkeiten.

Vorteile unserer Bio Aprikosen auf einen Blick

bio-aprikosen-getrocknet

- geeignet für die Rohkosternährung
- natürlich vegan
- 100 % Aprikosen aus kontrolliert biologischem Anbau
- ungeschwefelt, ohne zugesetzten Zucker und ohne Konservierungsstoffe
- reich an wertvollen Ballaststoffen
- Sortierung: baumfallend

Getrocknete Aprikosen aus Bio-Anbau sind besonders reich an Kalium und weiteren Mineralstoffen sowie eine sehr gute Vitamin-B-Quelle

Bekannt für ihren hohen Kaliumgehalt sorgen die Bio Aprikosen getrocknet dafür, dass unser Wasser- und Elektrolythaushalt ständig reguliert wird und dass Nervenimpulse in unserem Körper richtig übertragen werden. Mit einem Anteil von ca. 1,37 g Kalium auf 100 g getrocknete Aprikosen erreichen sie damit schon fast den empfohlenen Tagesbedarf von 2 g. Weiterhin sind getrocknete Aprikosen eine gute Mineralstoff-Quelle für Eisen, Kupfer und Mangan. Neben 11 mg Vitamin C auf 100 g kann die getrocknete Aprikose auch noch mit guten Werten der Vitamine E und A sowie B1, B2 und B6 aufwarten. Vor allem ist die getrocknete Aprikose sehr reich an Beta Carotin / Provitamin A und weist mit 34,6 mg pro 100 g den höchsten Wert im Vergleich zu anderen Obstsorten auf.

Verwendungsmöglichkeiten für Bio Aprikosen getrocknet

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 mit Bio Aprikosen getrocknet: Aprikosen Balls

bio-aprikosen-balls

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Die dunklen getrockneten Bio Aprikosen klein hacken.
2. 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.
3. Die Masse mit befeuchteten Händen zu walnussgroßen Kugeln formen.
4. 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

Example Company

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, Rohkostqualität aus vollreifen Früchten"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1019 kj
Brennwert kcal	240 kcal
Fett	0.5 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.5 g
Kohlenhydrate	48 g
davon Zucker	43 g
Ballaststoffe	18 g
Eiweiß	5 g
Salz	<0.01 g