

Premium Medjool Datteln, JUMBO, extra dicke Spitzenqualität, immer frisch und lecker

Medjool Datteln - Extra große JUMBO Sortierung - Rohkost - Premium-Qualität - immer frisch und immer etwas Besonderes

Die Topfruits Medjool Dattel in der Sortierung JUMBO Premium haben eine absolute TOP-Qualität, das Beste was Sie am Markt erhalten können. Auch für Rohkostler sind unsere "Medjool" geeignet und in der dicken JUMBO Sortierung haben diese besonders viel Fruchtfleisch. Mit ihrem karamelligen Aroma und ihrer weichen Konsistenz sind sie ein besonderer Genuss. Medjool Datteln werden immer als ganze Frucht und nicht entsteint gehandelt. Unsere JUMBO Datteln sind weicher und viel größer als übliche Medjool oder andere Datteln (Deglet Nour). [Bei uns kaufen Sie Medjool Datteln immer aus der neuesten Ernte und optimal gelagert.](#) Topfruits Medjool sind wie alle unsere Trockenfrüchte naturbelassen und ungeschwefelt. Mit Topfruits Medjool Datteln kaufen Sie einen perfekten Energiespender für zwischendurch. Ideal für Sportler und Rohkostler, aber auch für alle, die gerne eine gesunde Süßigkeit naschen. Datteln sind in der Küche außerdem sehr vielseitig verwendbar und eignen sich besonders gut als natürliches Süßungsmittel. Dazu finden Sie auf dieser Seite viele Rezepte mit Medjool Datteln.

Die Vorteile Topfruits Medjool Datteln - Premium JUMBO auf einen Blick

medjool_gefülltBlatzatjwuxY

- **Premium-Qualität** – Extra große Jumbo Datteln Medjool mit besonders saftigem Fruchtfleisch
- **100 % naturbelassen & Rohkost-Qualität** – Ungezuckert, ungeschwefelt & ohne Konservierungsstoffe
- **Energie- & Vitalstoffreich** – Hoher Gehalt an Ballaststoffen, Mineralstoffen & natürlichem Zucker, ideal als Energiespender beim Sport
- **Vielseitig verwendbar** – Perfekt als Snack, für Smoothies, Desserts, als alternatives Süßungsmittel oder zum Backen
- **Besonders weich & aromatisch** – Intensive Süße mit natürlichem Karamellgeschmack

Medjool Datteln haben eine lange und sie sind tief in der Kultur und Tradition vieler Länder im Nahen Osten verwurzelt.

Medjool Datteln, die manchmal als "Frucht des Königs" bezeichnet werden, haben ihren Ursprung in Marokko und wurden zuerst im 6. Jahrhundert von den Marokkanern angebaut. Diese Datteln wurden traditionell für ihre besonderen Eigenschaften geschätzt und in verschiedenen medizinischen und kulinarischen Anwendungen verwendet. In vielen muslimischen Kulturen werden Medjool Datteln traditionell beim Fastenbrechen während des Ramadan konsumiert. Trotz ihrer langen Tradition sind Medjool Datteln etwas besonderes geblieben. Sie erfordern spezielle Wachstumsbedingungen, viel Pflege und sorgsame Handhabung, was sie zu einer wertvollen Frucht macht.

Vielseitige Verwendung von Medjool Datteln

medjool_datteln_erkalt_dattelpaste

In der Küche sind Medjool Datteln echte Alleskönner und immer ein Genuss. Sie können Königsdatteln einfach so pur knabbern oder auch als Fingerfood nutzen – einfach den Stein entfernen und mit Frischkäse oder Nusskernen füllen. Beim Backen und Kochen eignen sich die Riesendatteln gut als nährstoffreicher Zuckerersatz und sind somit eine natürliche Alternative zu Industriezucker. **Viele Gerichte lassen sich mit Medjool Datteln verfeinern**, von Süßspeisen wie Eis oder Desserts über Kuchen bis hin zu herzhaften Gerichten wie Salaten oder Aufstrichen. Smoothies oder Shakes können Sie durch Zugabe von Datteln eine gewisse Süße verleihen. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Leckere Rezepte mit Topfruits Medjool Datteln finden Sie unter dem Reiter Rezepte.

Unser Rezept-Tipp für eine einfache Dattelpaste als alternatives Süßungsmittel: 150 g Medjool Datteln Jumbo entkernen, in eine Schüssel geben und mit Wasser übergießen, bis sie bedeckt sind. Alles einige Stunden stehen lassen, am besten über Nacht. Das Einweichwasser in einem anderen Gefäß auffangen. Die eingeweichten Jumbo Datteln in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixstab pürieren. Es kann hierfür auch eine leistungsstarke Küchenmaschine genutzt werden. Dann aber während des Pürierens die Masse mit einem Spatel immer wieder nach unten schieben. Das Dattelwasser schluckweise zu der Masse hinzugeben, bis die Dattelpaste eine cremige Konsistenz hat. Sie kann sofort verwendet werden und ist ideal zum Süßen von Joghurt oder Müsli, von Backwaren oder auch von selbst gemachter Hafermilch. In einem verschließbaren Gefäß ist die Dattelpaste im Kühlschrank ungefähr eine Woche haltbar. Für eine längere Haltbarkeit lässt sich die Dattelpaste auch portionsweise einfrieren, beispielsweise in einem Eiswürfelbehälter.

Medjool Datteln: mineralstoffreich und voller Energie

medjool_datteln_baum_pflanze

Datteln – Das Brot der Wüste. **Die süße Frucht der Dattelpalme ist eine der nährstoffreichsten Früchte, die man findet.** Nicht umsonst wird die Dattelpalme auch als Baum des Lebens bezeichnet. Datteln enthalten wertvolles Eisen, Kalium und Magnesium. Zudem haben sie einen hohen Anteil an verwertbaren Kohlenhydraten. Für ein gleiches Nährstoffspektrum müssten Aprikosen, Birnen und Trauben in gleicher Menge und kombiniert gegessen werden. Die **Kohlenhydrate der Dattel** setzen sich hauptsächlich aus Glukose, Fruktose sowie Saccharose zusammen. Fruchtzucker hat einen niedrigeren glykämischen Index als normaler Haushaltszucker. Fruktose ist vor allem in Verbindung mit den Vitalstoffen aus der ganzen Frucht ernährungsphysiologisch auch in anderer Hinsicht von Vorteil. Datteln enthalten zwischen 6 und 9 % **Ballaststoffe** und 1,8 % **Mineralstoffe**. Bemerkenswert ist der hohe Gehalt an Kalium. Ebenso enthält die Medjool-Dattel Eisen und Magnesium. Auch Zink ist in der Königin der Datteln zu finden. 100 g Datteln decken zu 6 % den Tagesbedarf daran. Die Ballaststoffe der Datteln sind günstig für Ihre Verdauung. Die Faserstoffe helfen bei einem schnelleren Weitertransport des Darminhalts und regen so eine geregelte Verdauung an. **Medjool haben einen hohen Anteil an Antioxidantien.** Flavonoide, Carotinoide und Polyphenole sind die drei am stärksten in Datteln enthaltene Antioxidantien. **Alles in allem ist die Dattel ein gehaltvolles Kraftpaket der Natur.**

Wissenswertes und Herkunft unserer Medjool Datteln

Medjool Datteln in 5kg Karton

Unter den Dattel-Sorten gilt die Medjool als die Königin der Datteln, da sie in früheren Zeiten dem königlichen Hof vorbehalten war. Man findet diese Königin der Datteln deshalb unter den unterschiedlichsten

Example Company

Bezeichnungen wie Medjool, Medjol, Medjoul oder Medjuul. Alles bezeichnet die gleiche leckere und cremige Dattel :-). Unsere Datteln kommen entweder aus Israel, oder später in der Saison aus Südafrika. Sie werden mit besonderer Sorgfalt kultiviert und weiter konfektioniert, sodass wir hier ein absolutes Premium Produkt anbieten können.

Frische Medjoul Datteln werden naturgetrocknet und immer mit Stein konfektioniert. **Sie haben eine Restfeuchte von ca. 20 %, der den Datteln einen angenehm weichen Biss verleiht.** Aufgrund ihres natürlich hohen Fruchtzuckergehaltes von etwa 60 - 70 % sind die Datteln über einen längeren Zeitraum haltbar. Zur längeren Lagerung und damit sie auch optisch schön bleiben, sollte man sie möglichst kühlen. Ansonsten können sie mit der Zeit unansehnlich werden und es kann sich eventuell Ungeziefer an den Datteln genüsslich tun.

Allgemeine Hinweise zu Topfruits Medjool Datteln

Zutaten: Medjool Datteln getrocknet

Lagerung: kühl, trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter

Bitte beachten Sie bei Auslandsbestellungen:

Die Bestellmenge für 5 kg Originalkartons der Medjool Datteln, falls verfügbar, ist aus logistischen Gründen auf 1 Karton pro Bestellung begrenzt. Dies gilt jedoch ausschließlich bei Auslandsbestellungen.

Hier die wichtigsten Fragen zu Medjool Datteln

Medjool oder Medjoul Dattel? Das ist hier die Frage.

Die Schreibweisen, die verwendet werden, sind unterschiedlich. Google findet häufiger Medjool als Schreibweise wie Medjoul. Ausgesprochen wird es in beiden Fällen: MESCHUL

Was sind Medjool Datteln?

Medjool bzw. Medjoul Datteln sind eine Dattel Sorte, die für ihre Größe, ihr cremiges Fruchtfleisch, und ihren süßen honig-karamelligen Geschmack bekannt sind. Sie werden oft als "Königin der Datteln" bezeichnet.

Woher kommen Medjool Datteln?

Ursprünglich stammen Medjool Datteln aus Marokko. Heute werden sie jedoch in vielen Ländern mit passenden Klimabedingungen angebaut, darunter Israel (Rotes Meer, Westjordanland etc.), Saudi-Arabien, Jordanien, den USA und Südafrika.

Wie schmecken Medjool Datteln?

Medjool Datteln haben einen fast karamellartigen Geschmack und eine weiche, kaubare Textur. Sie sind sehr süß und haben oft Noten von Honig, Vanille und Zimt.

Was sind die wertvollsten Inhaltsstoffe von Medjool Datteln?

Medjool Datteln sind eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe. Medjool enthalten auch wichtige Vitamine und Mineralien wie Kalium, Magnesium, Kupfer, Mangan, Eisen und Vitamin B6.

Sind Medjool Datteln gut für die Verdauung?

Ja, Medjool Datteln sind reich an Ballaststoffen. Ballaststoffe werden mit der heutigen Ernährung tendenziell viel zu wenig zugeführt, dabei sind sie wichtig für eine gesunde Verdauung. Datteln können auch bei Verstopfung helfen.

Wie viele Kalorien haben Medjool Datteln?

Eine einzelne Medjool Dattel enthält etwa 66 Kalorien, was sie zu einer kalorienreichen Leckerei macht, die nur maßvoll konsumiert werden sollte. Naturbelassene Trockenfrüchte, wie Datteln sind als gesünderer Ersatz für industrielle Süßigkeiten zu sehen. Neben Kalorien und Fruchtzucker enthalten sie eine Fülle an Makro und Mikronährstoffen.

Kann ich Medjool Datteln während einer Diät essen?

Medjool Datteln sind relativ kalorienreich, aber sie sind auch nährstoffreich und können in Maßen genossen als Leckerei in eine gesunde Ernährung integriert werden.

Wie sollte ich Medjoul Datteln lagern?

Medjool Datteln sollten an einem kühlen, trockenen Ort gelagert werden. Sie können auch im Kühlschrank aufbewahrt werden, um ihre Haltbarkeit zu verlängern.

Kann ich Medjool Datteln während der Schwangerschaft essen?

Ja, es gibt keine bekannten Risiken beim Verzehr von Medjoul Datteln während der Schwangerschaft. Sie sind eine gute Quelle für Ballaststoffe und wichtige Nährstoffe. Es ist jedoch immer wichtig, die Ernährung während der Schwangerschaft mit einem Arzt oder einer Hebamme zu besprechen.

Sind Medjoul Datteln für Diabetiker geeignet?

Während Medjoul Datteln reich an Zucker sind, haben sie auch einen niedrigen bis mittleren glykämischen Index, was bedeutet, dass sie den Blutzucker nicht so stark erhöhen wie andere zuckerhaltige Lebensmittel. Süße Früchte sollten jedoch immer maßvoll konsumiert werden, insbesondere bei Personen mit Diabetes.

Weitere Fragen und viele Rezepte finden Sie in den entsprechenden Registern

[Zum Produkt](#)

Example Company

Nährwertangaben zum Produkt "Premium Medjool Datteln, JUMBO, extra dicke Spitzenqualität, immer frisch und lecker"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1159 kj
Brennwert kcal	277 kcal
Fett	0.2 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.1 g
Kohlenhydrate	75 g
davon Zucker	66 g
Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	1.8 g
Salz	<0.01 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte der Medjool Datteln unterliegen natürlichen Schwankungen.