

Mangostücke Brooks, bio kbA, ungezuckert, faserfrei - tolles Fruchtroma

Mangostücke Sorte Brooks, getrocknete Mango Bio, naturbelassen, ungeschwefelt, faserfrei & ungezuckert

Unsere faserfreien, Mangostücke (Streifen oder Scheiben) der Bio Mango sind ideal zum Knabbern, auch für Kinder. Aus vollreifen Bio Mango Sorte Brooks werden sie in Zentralafrika, in reiner Handarbeit und schonend hergestellt. Natürlich, wie alles bei Topfruits, 100 % naturbelassen - ungezuckert, ungeschwefelt und nicht erhitzt. Durch den Wasserentzug konzentrieren sich in den naturbelassenen Mangostücken die enthaltenen Vitalstoffe wie etwa Beta Carotin. Dank ihres hohen Ballaststoffanteils dämpfen sie nicht nur den Heißhunger, sondern machen auch satt und unterstützen eine gute Verdauung. **Getrocknete Bio Mangos der Sorte Brooks sind ein toller Süßigkeitsersatz - süßsauer, fruchtig, liefern Energie und das ganze ohne industrielle Verarbeitung.** Genuss ohne Reue! Die Mangostücke Brooks sind faserfrei und haben einen mittelfesten angenehmen Biss, etwas fester als etwa die Thai Mangos.

Vorteile der Topfruits Bio Mango Brooks auf einen Blick

mango-brooks-getrocknet-stuecke

- **100 % naturbelassen** – unverarbeitet, ungezuckert & ungeschwefelt
- aus **biologischem Anbau** in Burkina Faso
- exotisch fruchtiges Aroma
- **faserfrei** und ballaststoffreich
- Vitamin A, Vitamin B3, B6, B9 und E
- reich an Eisen, Kalium, Magnesium und Zink

Was macht die getrocknete Mango Bio besonders?

Naturbelassene, getrocknete Mango Bio versorgt uns mit geballter Vitalstoffpower! In getrockneten Mangos sind, wie auch in anderen Trockenfrüchten, nicht nur die Energie, sondern auch alle anderen Inhaltsstoffe in konzentrierter Form vorhanden, weil dem Mangofruchtfleisch ja über 80% Wasser entzogen wird. Naturbelassene Mangostücke enthalten vor allem Vitamin A, B3, B6 und B9 sowie E. Vitamin A liegt zum Großteil in Form von Beta-Carotin vor, welches von unserem Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Vitamin B3 benötigen wir, damit unser Körper Fettsäuren herstellen und die Energieversorgung gewährleisten kann. B 6 ist an verschiedenen Nervenfunktionen beteiligt und wird für Produktion von Neurotransmittern benötigt. Vitamin B9 spielt eine wichtige Rolle in der Verstoffwechselung von Proteinen. Mangos sind auch reich an sekundären Pflanzenstoffen: Das Fruchtfleisch getrockneter Mangos enthält vor allem Polyphenole, wie z.B. Gallussäure. Polyphenole haben eine starke antioxidative Wirkung und dienen den Zellen als Radikalfänger. Zu guter Letzt stecken unsere naturbelassenen Bio Mangostücke Brooks voller Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie liefern zum Beispiel Eisen, Kalium, Magnesium und Zink.

Übrigens brauchen Sie keine unverhältnismäßige Angst vor dem Fruchtzucker in getrockneten Mangostücken haben. In Verbindung mit den in der Brooks-Mango vorliegenden Ballast- und Vitalstoffen hat der natürliche Zucker nicht so eine starke Wirkung auf unseren Blutzuckerspiegel wie raffinierter Industriezucker. Ballast- und Vitalstoffe wirken im Darm wie eine Art Puffer um den Fruchtzucker, sodass dieser nur verzögert aufgenommen werden kann und der Blutzuckerspiegel viel langsamer ansteigt.

Anwendungstipps für getrocknete Mango Brooks

Unsere 100 % naturbelassenen Mangostücke sind der perfekte Snack für zwischendurch. **Vermeiden Sie das übliche Nachmittagstief, indem Sie zwischen den Mahlzeiten ein paar getrocknete Mangostücke knabbern.** Damit besiegen sie nicht nur den kleinen Hunger, sondern tun durch den hohen Vitalstoffgehalt auch Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Getrocknete Mangostücke eignen sich durch den kleineren Schnitt auch wunderbar im Müsli, Frischkornbrei oder püriert im Smoothie. Auch wenn die naturbelassene Trockenfrucht schonender auf den Blutzuckerspiegel wirken als industrielle Süßigkeiten, sollten Sie täglich nicht mehr als eine Handvoll getrocknete Mangos verzehren. Denn durch den Wasserentzug haben sie nicht nur eine hohe Nährstoffdichte, sondern auch viele Kalorien.

Rezept mit Topfruits Mangostücke Sorte Brooks: Mango Smoothie mit grünem Tee

Zutaten:

- 200 ml [Grüntee](#) (abgekühlt)
- 100 g getrocknete Mangostücke Brooks

Example Company

- 2 Bananen
- etwas Rucola
- ½ Zitrone
- Minze

Zubereitung:

1. Die getrockneten Mangostücke Brooks mindestens eine Stunde lang in Wasser einweichen (gerne auch über Nacht).
2. Die Banane in Scheiben schneiden.
3. Alle Zutaten in den Hochleistungsmixer geben und mixen, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat.
4. Mango Smoothie genießen!

Wissenswertes zur Mango Brooks

FrISChe Mango Brooks

Herkunft der getrockneten Bio Mango Brooks

Unsere naturbelassenen und getrockneten Mangostücke stammen aus Bio Projekten in Burkina Faso. Die dort angebauten Mangos sind Bio-zertifiziert. So verzichten wir auf schädliche Chemikalien, was Gesundheit und Umwelt zugutekommt. **Die leckeren, aromatischen Mangostücke werden aus vollreifen Früchten hergestellt.** Bei der Verarbeitung werden die reifen Bio-Mangos unter hygienisch einwandfreien und kontrollierten Bedingungen gewaschen, geschält und in Stücke geschnitten. Danach schonend getrocknet auf eine Restfeuchte von ca. 15-20%, sodass sie noch angenehm im Biss und nicht zu fest sind. **Durch die schonende Verarbeitung der frisch geernteten Früchte direkt vor Ort bleiben die wertvollen Mikronährstoffe erhalten.**

Botanische Informationen zur Mango Sorte Brooks

Die Mango "Brooks", auch bekannt als "Brooks Late", ist eine bedeutende Spätsaison-Mangosorte, die ursprünglich aus Südfllorida stammt. Diese Sorte hat ihren Ursprung im Grundstück eines gewissen Mr. Brooks in Miami, wo sie erstmals 1916 aus einem Samen der Totapuri-Mango Früchte trug. Brooks-Mangos sind für ihren milden, süßen Geschmack und ihr tiefgelbes, fast faserfreies Fruchtfleisch bekannt. Diese Eigenschaften machen die Mangosorte Brooks nicht nur köstlich, sondern auch für den direkten Verzehr und die Verwendung in der Küche beliebt. Typisch für diese Mangosorte ist ihre etwas längliche Form und sie zeigt im reifen Zustand eine leuchtend rote bis violette Röte auf einem goldgelben Hintergrund. Sie ist eine der größeren Mangosorten und wiegt im Durchschnitt etwa 307 Gramm. Die unter anderem aus Brasilien, Ecuador, Mexiko, Burkina Faso und Peru stammenden Mangos von Brooks sind je nach Region zu verschiedenen Jahreszeiten erhältlich.

Jetzt Mangostücke Brooks kaufen & volles Aroma genießen

Mit den Mango Brooks holen Sie sich ein bisschen Urlaubsfeeling nach Hause. Das volle Aroma macht die Mangostücke besonders lecker. Zudem sind die ungezuckert und nicht geschwefelt - ideal für ein wertvolles Frühstück, einen Smoothie oder einfach Zwischendurch.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Mango Brooks

Zutaten: Mangostücke, Bio kbA, Burkina Faso, Brooks

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

Verpackung: 500 g in PP-Beutel, 1 kg im Vakuumbeutel

Leckere Rezepte mit Bio Mangostücken Brooks

Reispfanne mit getrockneter Mango

Zutaten:

- 150 g Vollkornreis (Alternativ: [Quinoa](#))
- 100g getrocknete Mangostreifen Brooks
- 1 Frühlingszwiebel
- [Kokosfett](#) zum Anbraten
- Prise [Cayennepfeffer](#)
- Prise [Salz](#)
- 1 Bio-Zitrone (Schale)

Zubereitung:

1. Die getrockneten Mangostreifen über Nacht in Wasser einweichen.
2. Den Reis in einem Topf gar kochen.
3. Währenddessen die Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Kokosfett glasig braten.
4. Den gekochten Reis ebenfalls darin anbraten, etwas salzen, Cayennepfeffer dazugeben.
5. Ca. 10 min braten und dabei immer wieder umrühren. In dieser Zeit die eingeweichten Mangostreifen kleinschneiden.
6. Zuletzt die geschnittenen Mangostreifen unterheben. Mit geraspelter Bio-Zitrone anrichten. Guten Appetit!

Mango-Smoothie mit Basilikum & Chia Samen

Zutaten:

- 100 g getrocknete Mangostreifen Brooks
- etwas frischer Basilikum
- 200 g Kokosjoghurt
- 50 ml [Kokoswasser](#)
- 1 EL [Chiasamen](#)

Zubereitung:

1. Getrocknete Mango einige Stunden in Wasser einweichen lassen, um sie weicher zu machen.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Falls der Smoothie zu dickflüssig ist, noch etwas Kokoswasser hinzugeben.
3. Schmecken lassen!

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1276 kj
Brennwert kcal	305 kcal
Fett	2,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	61 g
davon Zucker	60 g
Ballaststoffe	8,4 g
Eiweiß	2,9 g
Salz	0,06 g