

Medjool Datteln (Medjoul), natur - 1kg - Rohkost

Medjool Datteln Large - 100% natur - Rohkost - Premium-Qualität

Topfruits Medjool Datteln in Rohkost Qualität sind mit ihrem honig-süßem, aromatischem Fruchtfleisch ein ganz besonderer Genuss. Die getrockneten Früchte sind geringfügig kleiner als unsere [EXTRA Dicken](#). Die Medjool Datteln Large sind ganz frisch und in einer Top-Qualität. Sie haben ein wunderbares Geschmacksaroma und ein cremiges Fruchtfleisch. Mit ihrer Größe sind die Medjoul Datteln immer noch größer als die meisten, die Sie in Supermärkten angeboten bekommen. Durch regelmäßige Warenlieferungen, die uns erreichen, können wir Ihnen eine durchgängig frische Qualität unserer Datteln liefern. Unsere Medjool Datteln in Rohkost sind ideal für Sportler und Rohköstler, aber auch für alle, die einen perfekten Energiespender für Zwischendurch oder eine gesunde Süßigkeit suchen. In der Küche sind Rohkost Datteln sehr vielseitig einsetzbar, sei es als natürliches Süßungsmittel oder als Zutat beim Backen oder Kochen.

Vorteile der Topfruits Medjool Datteln Large auf einen Blick

datteln-rohkost-medjool-datteln-large

- naturbelassen und ungeschwefelt, Rohkost-Qualität
- saftiges und aromatisches Fruchtfleisch
- enthalten Eisen und Magnesium
- reich an wertvollen pflanzlichen Ballaststoffen und Kalium
- vielseitig verwendbar, auch als idealer Energiespender für unterwegs oder zum natürlichen Süßen

Medjool Datteln: vielseitig verwendbar und immer ein toller Genuss

In der Küche bieten unsere Medjool Datteln in Rohkost Qualität vielfältige Verwendungsmöglichkeiten. Sie lassen sich einfach so pur Knabbern als kleine Zwischenmahlzeit und Energieschub für Zwischendurch. Zudem eignen sie sich zum Süßen von Eis, Desserts oder in verschiedenen Backwaren. Als Zutat in Smoothies und Shakes, in süßem Gebäck oder in herzhaften Gerichten lassen sich die Topfruits Medjool Datteln ebenfalls verwenden. Salaten geben sie kleingeschnitten eine besondere Note und Aufstrichen verleihen sie eine gewisse Süße. Auch als Fingerfood, beispielsweise gefüllt mit Frischkäse oder Nusskernen, bereichern die Medjoul Datteln Rohkost jede Tafel.

Rezeptidee: Rohkost-Käseteller mit gefüllten Medjool Datteln Large (für 6 Personen)

Dieser Käseteller mit Medjool Datteln in Rohkost-Qualität ist leicht vorzubereiten und lässt gefüllte Medjool Datteln sich auch gut zu Einladungen oder Picknicks mitnehmen. Die Herstellung des roh-veganen Käses kostet aufgrund der Trocknung etwas Zeit, aber dafür ist dieses Dattel Fingerfood etwas ganz Besonderes.

Zutaten:

- | | |
|------------------------------------|---|
| • 12 Medjool Datteln Large | • 1 EL Hefeflocken |
| • 2 kleine Tassen Zedernnusskerne | • 1 TL Kristall- oder Meersalz |
| • 1 Roma-Tomate | • 1 ½ Tassen Wasser |
| • 2 Knoblauchzehen (nach Belieben) | • Zutaten zum Füllen der Datteln (Nüsse, getrocknete Tomaten, Trockenfrüchte) |

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Käse (bis auf die Datteln) in einem leistungsstarken Mixer pürieren.
2. Masse sehr dünn auf Backpapier ausstreichen und bei 46 °C etwa 6 Stunden trocknen lassen.
3. Datteln halbieren und Kerne entfernen. Anschließend nach Belieben mit Nüssen und anderen Trockenfrüchten, Tomaten etc. füllen.

- Den Käse nach der Trocknungszeit in Rechtecke schneiden. Auf einem großen oder auf mehreren kleinen Tellern anrichten und servieren.

Wissenswertes zu Topfruits Datteln Medjoul mit Stein

Besonderheiten unserer weichen Medjool Datteln Large

Wer Medjool Datteln kennt, kauft keine anderen Dattelsorten mehr. 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 Bezeichnungen wie Medjool, Medjol, Medjoul oder Medjuul. Frische Medjoul Datteln werden naturgetrocknet mit Stein konfektioniert. **Sie haben eine Restfeuchte von ca. 20 %, die 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.

Medjool Datteln: ein mineralstoffreicher Energiespender

medjool-datteln-baum-plantageQoWoFpU7DJ17 **Die süße Frucht der Dattelpalme zählt zu den nährstoffreichsten Früchten überhaupt.** Nicht ohne Grund trägt die Dattelpalme auch den Beinamen Baum des Lebens. Medjoul Datteln liefern als Mineralstoffe wertvolles Eisen, Kalium sowie Magnesium. Sie bieten eine Fülle an verwertbaren Kohlenhydraten und können mit einem Nährstoffspektrum aufwarten, für das man Aprikosen, Birnen und Trauben in gleicher Menge und Kombination konsumieren müsste. Die **Kohlenhydrate** in Medjool Datteln setzen sich hauptsächlich aus Glukose, Fruktose und Saccharose zusammen, wobei der Fruchtzucker einen niedrigeren glykämischen Index als herkömmlicher Haushaltszucker aufweist. Die Anwesenheit von Fructose in Verbindung mit den lebenswichtigen Nährstoffen der ganzen Frucht ist auch aus ernährungsphysiologischer Sicht vorteilhaft. Datteln haben einen **Ballaststoffgehalt von 6 bis 9 % und einen Mineralstoffgehalt von 1,8 %.** Sie enthalten zudem einen hohen Anteil an Kalium und auch Zink ist in großer Menge zu finden. Mit 100 g Datteln können Sie zu 6 % Ihres Tagesbedarfs decken. Die Ballaststoffe in Datteln unterstützen die Verdauung, indem sie den Weitertransport des Darminhalts beschleunigen und so zu einer regulierten Verdauung beitragen. Darüber hinaus zeichnen sich Medjool Datteln Large durch ihren hohen Gehalt an Antioxidantien aus, darunter Flavonoide, Carotinoide und Polyphenole. **Alles in allem sind Datteln ein wertvolles Kraftpaket der Natur.**

Allgemeine Informationen zu Topfruits Medjool Datteln Large

Zutaten: Medjool Datteln Large getrocknet

Lagerung: Kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter.

Verpackung: Kunststoffbehälter

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Premium Medjool Datteln (Medjoul), Large, natur - 1kg - Rohkost"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kcal	277 kcal
Fett	0.2 g
Kohlenhydrate	75 g
davon Zucker	66 g
Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	1.8 g