Granatapfelkerne getrocknet, Granatapfelsamen, mit Fruchtfleisch, Bio kbA

Getrocknete Bio Granatapfelkerne – mit Fruchtfleisch – antioxidativ & ballaststoffreich

Ganze getrocknete Granatapfelsamen in Bioqualität, für die tägliche Portion an wertvollen Pflanzen-Vitalstoffen. Unsere Granatapfelkerne werden mitsamt ihres Fruchtfleischs naturgetrocknet und ohne künstliche Zusätze wie Aromen, Farbstoffe oder Konservierungsmittel hergestellt. Die Kerne sind eine tolle Ballaststoff-Quelle und reich an Antioxidantien – besonders hervorzuheben ist hierbei der hohe Gehalt an Polyphenolen wie Ellagsäure und Punicalagin. Insgesamt enthält die Frucht bis zu 20 verschiedene Polyphenole! Granatapfel Samen schmecken fruchtig frisch, süß-sauer und aromatisch. Eine besonders leckere Gabe der Natur, welche Müsli, Chutneys, Süßspeisen, Currys oder Salaten eine raffinierte Note verleiht. **Für mehr Abwechslung in der Vitalküche!**

Vorteile der Topfruits Bio Granatapfelsamen getrocknet auf einen Blick



- 100 % natürliche Granatapfelkerne, ohne künstliche Zusatzstoffe
- angebaut nach kontrolliert biologischen Richtlinien
- sehr gute Quelle für Antioxidantien
- ballaststoffreich
- knackige Ergänzung im Müsli und Fruchtsalaten

Was macht unsere Granatapfelkernen getrocknet besonders?

Topfruits getrocknete Granatapfelsamen sind praktische Bio-Zutaten für den gesundheitsbewussten Speiseplan. Im Gegensatz zu den im Handel erhältlichen ganzen Granatäpfeln sparen Sie sich mit unseren getrockneten Kernen das zeitaufwändige Aufschneiden und Herauspulen. Wer schon einmal versucht hat, einen Granatapfel zu öffnen und von seinen Kernen zu befreien, weiß wie mühselig diese Arbeit ist. Man muss ihn an den richtigen Stellen einritzen, möglichst kleckerfrei aufbrechen und die Samen in einer Schüssel auffangen. Mit unseren getrockneten Granatapfelkernen haben Sie alle Vorteile der ganzen Frucht, sparen sehr viel Zeit und müssen danach Ihre Küche nicht sauber machen. Außerdem sind sie dank schonender Trocknung auf natürliche Weise länger haltbar. Im Vergleich zu anderen Anbietern haben wir keine gefriergetrockneten Kerne, sondern naturgetrocknete Granatapfelkerne. Das bedeutet, die Früchte sind von der Konsistenz näher an den frischen Kernen. Das köstliche natürliche Aroma sowie die wertgebenden Pflanzeninhaltsstoffe bleiben dabei weitestgehend erhalten. So bieten wir Ihnen mit unseren Bio Granatapfelkernen getrocknet einen vollwertigen Genuss und ein sehr gutes Preis-Leistungsverhältnis!

Anwendungstipp für Topfruits Bio Granatapfelkerne

Granatapfelkerne können Ihre Speisen verfeinern oder Sie genießen sie pur! Die kleinen Samen lassen sich prima über das Frühstück streuen: egal ob Joghurt, Müsli oder Porridge. So passen sie hervorragend zu Haferflocken, Amaranth oder unserer 4-Korn Flockenmischung. Wer es eiliger hat, rührt die Kerne einfach in den Joghurt oder Smoothie ein. Verleiht übrigens auch Obstsalaten, grünen Salaten, Gemüsepfannen, orientalischem Falafel oder Gerichten mit Fleisch den besonderen Crunch und fruchtigen Vitalstoffkick. Natürlich können Sie die kernigen Snacks auch pur essen. Übrigens schmecken Granatapfelsamen getrocknet auch sehr gut in der Kombination mit saftigen Trockenfrüchten oder knackigen Nüssen.

Rezept-Tipp mit getrockneten Granatapfelkernen: Quinoa Salat mit Granatapfel

Zutaten:

- 120 g Quinoa
- 240 ml Wasser
- 1 kleine rote Zwiebel

Topfruits

- Chilischote nach Belieben
- 3 EL Olivenöl
- 3-4 EL getrocknete Granatapfelkerne
- 150 g Tomaten
- ½ Salatgurke
- ½ Avocado
- 100 g Feta
- Petersilienpulver oder frische Petersilie
- 1 EL Fruchtessig
- Salz
- Pfeffer oder Papayakerne

Zubereitung:

1. Quinoa waschen, in einem Topf mit Wasser und Salz zum kochen bringen. Etwa 10-15 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.
2. Zwiebel schälen und fein hacken. Chili waschen, Kerne entfernen und Schote fein hacken.
3. Tomaten und Gurke waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken.
4. Feta abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
5. Aus Olivenöl, Essig, Petersilienpulver, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Abgekühlten Quinoa, Zwiebel, Chili, Tomaten, Gurke, Avocado und ½ der Granatapfelkerne unter das Dressing heben.
6. Mit restlichen Granatapfelsamen und Feta bestreut servieren.

Wissenswertes zum Granatapfel



Granatäpfel werden auch als "Früchte der Götter" oder Paradiesäpfel bezeichnet. Von Natur aus wächst der Granatapfelbaum im Orient und Zentralasien, also von der Türkei über Israel bis in den Iran, und über Afghanistan und Indien bis nach China. Heutzutage ist ein bekanntes Anbaugebiet des Granatapfelbaums auch der Mittelmeerraum, z.B. Spanien oder Italien. Auch in Australien ist er mittlerweile beheimatet. Der sommergrüne Baum wird ca. 5 m hoch und kann ein stattliches Alter erreichen – nicht selten mehrere hundert Jahre. Seine Blütezeit beginnt im Frühjahr. Aus den Blüten entwickeln sich mit der Zeit kugelige Früchte, die optisch einem Apfel gleichen. Ihre Schale ist orange-rot bis tiefrot, hart und fühlt sich ledrig an. Meist haben die Granatapfelfrüchte einen Durchmesser zwischen 6 - 10 cm und können bis zu 200 g wiegen. Von innen sind sie mit weißen, bitteren Wänden in einzelne Kammern unterteilt. In diesen Kammern befinden sich dann die leckeren und gesunden Granatapfelkerne. Diese sind ca. 15 mm groß und müssen sorgfältig aus dem Verbund herausgelöst werden.

Anbau, Ernte & Verarbeitung unserer Granatapfelfrüchte

Unsere Granatapfelsamen stammen aus biologischem Anbau und werden möglichst schonend verarbeitet. Zumeist können Granatäpfel ab Juli geerntet werden, die Ernte erstreckt sich jedoch bis in den Herbst hinein und endet im Oktober. Granatäpfel gehören zu Früchten, welche nach dem Ernten nicht mehr nachreifen können. Sie müssen daher zum richtigen Zeitpunkt reif geerntet werden. Um die puren Granatapfelkerne zu gewinnen, werden die Granatäpfel aufgebrochen und die vom Fruchtfleisch umhüllten Kerne vorsichtig herausgeholt. Anschließend werden die Granatapfelsamen mit dem umhüllenden Fruchtfleisch getrocknet. Zu Anfang der Saison ist dieses Fruchtfleisch rot, im Laufe der Lagerung wird es dunkler. Dies hat aber keinen Einfluss auf die Qualität des Produkts.

Getrocknete Granatapfelkerne kaufen

Mit den getrockneten Granatapfelkernen kaufen Sie eine schnelle und köstliche Möglichkeit, die Vitalstoffe des Granatapfels für sich zu nutzen. Ohne aufwendiges Schälen bzw. Herauslösen der Kerne aus der Frucht. Fruchtig und vielseitig verwendbar.

Topfruits

Kennen Sie bereits unseren 100% Bio-Granatapfel Muttersaft? Unbedingt probieren, ein Geschenk der Natur – für Ihre Gesundheit!

Allgemeine Hinweise zu Topfruits getrockneten Granatapfelkernen

Zutaten: 100 % Granatapfelkerne getrocknet
Lagerung: Bitte schützen Sie das Produkt vor Wärme und Feuchtigkeit, damit die Kerne nicht klebrig werden und lange frisch bleiben.
Verpackung: Standbotenbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Granatapfelkerne getrocknet, Granatapfelsamen, mit Fruchtfleisch, Bio kbA"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1302 kj
Brennwert kcal	308 kcal
Fett	2,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.6 g
Kohlenhydrate	64,4 g
davon Zucker	21,2 g
Eiweiß	2,8 g
Salz	0.01 g