

Kakischeiben (Persimon, Sharon), natur, ungesüßt, ungeschwefelt

Kaki / Persimon in Scheiben, natur, ungezuckert ungeschwefelt, lecker und reich an natürlichen Vitalstoffen

Die Kaki (*Diospyros kaki*) wird auch Persimon oder Sharonfrucht genannt. Ihr botanischer Name *Diospyros Kaki* heißt übersetzt göttliche Birne. Im Volksmund bezeichnet man sie als Kakipflaume, Dattelpflaume, Götterpflaume, Chinesische Pflaume oder Kakiapfel. Kakis zeichnen sich durch ihre leuchtend orangene Farbe und ihren süßen, honigähnlichen Geschmack aus. Die Früchte sind nicht nur eine Gaumenfreude, sondern tragen auch viele wertvolle Inhaltsstoffe in sich. Wir empfehlen Ihnen, sich im Web zu den Vorteilen zu informieren.

Vorteile der Kakischeiben auf einen Blick

- 100 % naturbelassen
- ungezuckert & ungeschwefelt
- vegan und glutenfrei
- reich an Ballaststoffen
- reich an Antioxidantien

Qualitative Kaki kaufen

Die Kaki kommt ursprünglich aus dem asiatischen Raum. Sie wird dort bereits seit über 2000 Jahren angebaut und zählt zu den ältesten Kulturpflanzen. Heutzutage kommt der Großteil der Kakis aus China, Japan, Korea und dem Mittelmeerraum. Der Kakibaum ist auch bekannt als ?Baum der sieben Tugenden? und wird in China für seine Wurzeln, seine Rinde und seine Früchte sehr geschätzt. In Europa wird nur die Kaki-Frucht verzehrt. Kakis sind zunächst grün und nehmen während des Reifeprozesses eine leuchtend gelb-orangene Farbe an. Wenn Sie getrocknete Kaki kaufen sollten Sie darauf achten, dass das Produkt weder kandiert, noch gezuckert oder geschwefelt ist. Unsere Kakis werden reif geerntet, in Scheiben geschnitten und schonend getrocknet. So bleiben die meisten ihrer Inhaltsstoffe erhalten.

Vitalstoffe der Sharonfrucht

Getrocknete Kakis sind reich an antioxidativen sekundären Pflanzenstoffen, allen voran Tannine und Carotinoide. Die Carotinoide verleihen den Kakis ihre kräftige gelbe Farbe. Insgesamt enthalten die Früchte rund 30 verschiedene Carotinoide. Besonders reich sind sie an Beta-Carotin. Dieses ist wichtig für die Makulagesundheit und trägt zur Aufrechterhaltung der Sehkraft bei. Tannine (auch genannt Gerbsäuren) schmecken sehr bitter und wirken adstringierend. Die Mundschleimhaut kann sich dadurch pelzig anfühlen. Daher werden Tannine oft bewusst aus den Früchten herausgezüchtet. Tannine fördern eine normale Leberfunktion und unterstützen die Verdauung. Da getrocknete Kakischeiben sehr ballaststoffreich sind, sorgen sie für ein anhaltendes Sättigungsgefühl. Außerdem enthalten sie die Vitamine A, B6, E und K, sowie die Mineralstoffe und Spurenelemente Mangan, Kalium, Phosphor, Magnesium und Kalzium.

Verzehrempfehlung für die Persimon

Wie alle Trockenfrüchte lässt sich getrocknete Kaki einfach pur genießen. Wem die Früchte trotz Restfeuchte noch zu trocken sind, der kann Sie einige Stunden in Wasser einweichen. So werden sie weicher und saftiger. Kakis schmecken auch zusammen mit Nüssen. So liefern sie noch mehr Energie und die Kombination aus Ballaststoffen und gesunden Fetten macht schnell satt. Sharon schmeckt in Müsli oder Frischkornbrei. Aber auch in frischen Obstsalaten, als Püree im Smoothie oder als fruchtiges Chutney. Übrigens: Trockenfrüchte enthalten zwar viel fruchteigenen Zucker, dieser Fruchtzucker im Verbund der natürlichen Frucht ist jedoch nicht schädlich. Die schwer verdaulichen Ballaststoffe wirken wie eine Art ?Puffer? um den Fruchtzucker, sodass die Zuckeraufnahme im Darm verlangsamt wird und dieser nicht den ganzen Zucker aufnehmen kann. Getrocknete Kakis sind daher keine Dickmacher und können ohne Reue genossen werden. Viel Spaß beim Kaki kaufen!

Kaki Rezepte

Sharonfrucht-Smoothie

Zutaten:

- 100g getrocknete Kaki
- 1 Mandarine
- 1/2 Banane
- 2 getrocknete Datteln
- etwas Ingwer
- etwas Vanille
- 125 ml Mandelmilch

Zubereitung:

1. Die getrocknete Kaki ein paar Stunden in Wasser einweichen, um sie weicher zu machen. So lässt sie sich besser pürieren.
2. Alle Zutaten im Hochleistungsmixer mixen.
3. Wenn der Smoothie zu dickflüssig ist, nach Belieben noch mehr Mandelmilch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Kühl genießen!

... mehr leckere Rezeptideen finden Sie unter dem Reiter "Rezepte"!

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Kakischeiben (Persimon, Sharon), natur, ungesüßt, ungeschwefelt"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1297 kj
Brennwert kcal	310 kcal
Fett	0.5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.25 g
Kohlenhydrate	59 g
davon Zucker	59 g
Eiweiß	0.9 g
Salz	0.1 g