

Bio Sauerkirschen getrocknet, entsteint, 100% Natur, ungezuckert, Rohkostqualität

Bio Sauerkirschen getrocknet – Rohkost – 100 % Natur – ohne Stein, ungeölt & ungeschwefelt – ohne Zusätze

Unsere getrockneten Bio Sauerkirschen sind dank hoher Konzentration an Mikronährstoffen, Fruchtsäuren, Anthocyanen und Melatonin ein echtes Superfood! Wie alle unsere Trockenfrüchte werden die Bio Sauerkirschen schonend auf eine Restfeuchte von ca. 20 % getrocknet. So werden aus den tiefdunklen, reifen Kirschen süß-saure Delikatessen mit konzentriertem Gehalt an natürlichen Pflanzeninhaltsstoffen. Die getrockneten Sauerkirschen werden gründlich entsteint und kommen ohne Zuckerzusatz, Öl, Farbstoffe und Konservierungsmittel aus. Das intensive, fruchtige Aroma der getrockneten Sauerkirschen macht sich super im Müsli oder in der selbst gemischten Nuss-Frucht-Mischung. Perfekt für alle, die Wert auf natürliche Ernährung legen und den sauren Geschmack lieben!

Vorteile der getrockneten Bio Sauerkirschen auf einen Blick

getrocknete sauerkirschen im glas

- naturbelassene Früchte in bester Rohkostqualität durch schonende Sontentrocknung
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- natürlich ungeschwefelt & ungeölt
- säuerlich-fruchtiger Geschmack

Verzehrtipps für getrocknete Sauerkirschen

Getrocknete Sauerkirschen überzeugen durch ihren einzigartigen, säuerlichen Geschmack und sind die richtige Wahl für Sauerliebhaber. Essen Sie die Trockenfrüchte pur aus der Hand oder in der Kombination mit Nüssen. Sauerkirschen passen auch gut zu anderen sauren Trockenfrüchten wie [Berberitzen](#), [Gojibeeren](#), [Aroniabeeren](#) oder [Cranberries](#). Wer mag, kann sie auch in ausgefallenen Desserts verwenden. Für manche Menschen ist der saure Geschmack erst einmal gewöhnungsbedürftig, sodass sie sich an säuerliche Trockenfrüchte nicht heranwagen. In diesem Fall raten wir Ihnen, sich einfach mal überraschen zu lassen. Wie heißt es so schön? Sauer macht lustig!

Rezept-Tipp: Energiebällchen mit Sauerkirschen ungezuckert

Zutaten für ca. 12 Kugeln:

- 150 g [Cashews](#)
- 150 g [Medjool Datteln](#)
- 1 Handvoll getrocknete Sauerkirschen
- 2 EL [Kokosflocken](#) (optional)

Zubereitung:

Cashewkerne, Datteln und getrocknete Sauerkirschen mit einem Messer oder in einer Küchenmaschine sehr fein hacken. Nüsse und Trockenfrüchte in einer Schüssel zu einer homogenen Masse verkneten. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Kugeln formen und in den Kokosflocken wälzen. Anstelle der Kokosflocken können auch klein gehackte Pistazien oder Sesam verwendet werden. Im Kühlschrank halten sich die Energiebällchen mehrere Tage.

Wissenswertes zu Topfruits getrocknete Sauerkirschen

Getrocknete Sauerkirschen – voller wertvoller Inhaltsstoffe!

Im Gegensatz zu süßen Kirschen schmecken Sauerkirschen – der Name verrät es – sauer. Der Geschmacksunterschied rührt daher, dass letztere mehr wertvolle Fruchtsäuren enthalten. Die wesentlichen Spurenelemente in getrockneten Sauerkirschen sind Eisen, Bor, Kupfer, Mangan und Zink. An Zuckern enthalten Sauerkirschen fast ausschließlich Glucose und Fructose, wobei der Glucosegehalt meist etwas höher ist. Saccharose kommt nur in geringer Konzentration vor. Der Säuregehalt der Sauerkirschen besteht fast ausschließlich aus Äpfelsäure. Daneben liegen sehr geringe Konzentrationen an Zitronensäure vor. An Vitaminen sind Vitamin A, Vitamin B1, B2, Vitamin C sowie Vitamin E enthalten. Natürlich enthalten getrocknete Sauerkirschen auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Phenole, Anthocyanidin, Flavonoide, Proanthocyanidine, Anthocyanidine und Flavonole. Sauerkirschen haben im Vergleich zu Süßkirschen oder Äpfeln den höchsten Carotinoid-Anteil und besitzen höhere Phenolgehalte als süße Kirschen. Außerdem enthalten Trockenfrucht Sauerkirschen das Schlafhormon Melatonin, und stellen damit eine der wenigen natürlichen Quellen für diese Substanz dar.

Mehrere Studien belegen die positiven Auswirkungen von Sauerkirschen auf den Schlafrhythmus. Bei einer amerikanischen Studie aus 2017 bekamen Patienten mit Schlafstörungen zwei Wochen lang einen Saft aus Sauerkirschen oder einen Kontrollsaft als Placebo. Mithilfe der sauren Kirschen konnten die Probanden pro Nacht durchschnittlich 1,5 Stunden länger schlafen. Verantwortlich für diese Wirkung sind Procyanidin B2, welches den Serotonin-Abbau stoppt, sowie das enthaltene Melatonin. Diese natürlichen Substanzen liegen in hoher Konzentration auch in der getrockneten Sauerkirsche vor.

Botanische Informationen zur Sauerkirsche

Sauerkirschen Bio Image not found. Type unknown

Die Sauerkirsche ist ein sommergrünes Gewächs aus der Familie der Rosengewächse. Sauerkirschbäume können bis zu 10 Meter hoch werden. Äußerlich erkennt man sie an der rotbraunen Rinde, ihrer lockeren, runde Krone und den ovalen, spitz zulaufenden Sauerkirschen Blättern, die an den Rändern geriffelt sind. Sauerkirschen blühen von April bis Mai in strahlendem Weiß. Ihre Blüten sind in Dolden von je drei bis fünf Blüten angeordnet. Wenn Kirschen reif sind, leuchten sie in dunklem Rot. Die Erntesaison für das leckere Obst liegt zwischen Juli und August. Sauerkirschen zählen zu den Steinfrüchten. Sie sind etwa 1,5 – 2 cm groß und haben weiches, saftiges Fruchtfleisch. In ihrem Inneren liegt der runde Kirschkern.

Herkunft, Anbau & Ernte von Sauerkirschen

Ursprünglich sind Sauerkirschen in West-Asien und Südosteuropa beheimatet. Die Gewächse bevorzugen lockere und nährstoffreiche Lehmböden. Ansonsten sind sie relativ anspruchslos, was Bodenbeschaffenheit und klimatische Bedingungen ihres Wachstumsstandorts angeht. Sogar in Höhenlagen von bis zu 1800 Metern trifft man die Pflanze noch an. Deshalb gedeihen Sauerkirschen auch unter ungünstigen Voraussetzungen und werden heutzutage nahezu auf der gesamten Nordhalbkugel kultiviert. Da die Sauerkirsche zur Verwilderung neigt, stößt man auch oft auf wildwachsende Sauerkirsch-Bäume auf Wiesen oder an Wegrändern.

Verarbeitung unserer getrockneten Sauerkirschen

Unsere Bio Sauerkirschen werden schonend getrocknet, sodass sie noch eine Restfeuchte von etwa 20 % haben. Durch den Wasserentzug liegen die in den Kirschen enthaltenen Vitalstoffe in höherer Konzentration vor als in der frischen Frucht. Somit versorgen die leckeren Trockenfrüchte Sie mit Mikronährstoffen und diversen sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Bio Sauerkirschen getrocknet sind eine gute Alternative zu Fruchtgummis und anderen Knabbereien, weil sie frei von künstlichen Zusatzstoffen sind, ohne raffinierten Industriezucker auskommen und bei der Herstellung auf die Zugabe von Öl verzichtet wird.

Allgemeine Informationen zu Topfruits getrocknete Bio Sauerkirschen

Zutaten: 100 % Sauerkirschen*, ohne Stein - *aus kontrolliert biologischem Anbau

Lagerung: Kühl, trocken und dunkel, in einem dicht schließenden Behälter

Verpackung: PP-Beutel

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Bio Sauerkirschen getrocknet, entsteint, 100% Natur, ungezuckert, Rohkostqualität"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1042 kj
Brennwert kcal	246 kcal
Fett	0.6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2 g
Kohlenhydrate	50.8 g
davon Zucker	35.0 g
Ballaststoffe	8.3 g
Eiweiß	5.3 g
Salz	0.025 g