# Goji Beeren getrocknet, Rohkost, natur, Spitzenqualität, Lycium barbarum, rückstandsgeprüft

## Goji Beeren – schonend getrocknet – Rohkost – 100 % Natur – sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis – rückstandskontrolliert

**Topfruits getrockneten Goji Beeren sind ein beliebtes und naturbelassenes Superfood in Rohkost-Qualität.** Die Trockenfrüchte sind 100 % Natur, ungeschwefelt und ohne zusätzlichen Zucker. Unsere Goji-Beeren werden bei unter 42 °C schonend getrocknet und sind daher für die Rohkosternährung bestens geeignet. Wertgebende Pflanzeninhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralien und Antioxidantien bleiben erhalten. Goji-Beeren sind dank ihres hohen Gehalts an wichtigen Inhaltsstoffen ein wertvolles Lebensmittel zur Ergänzung einer gesunden Ernährungsweise. Bei Topfruits erhalten Sie zuverlässig rückstandsgeprüfte Ware aus der Gojibeeren Heimat China mit erstklassigem Aroma. Unsere leuchtend roten Gojibeeren haben eine eher feste und trockene Konsistenz und schmecken pur, als Topping fürs Müsli oder zusammen mit Nüssen und anderen getrockneten Beeren.

### Vorteile von Topfruits Goji Beeren getrocknet

Image not found or type unknown
goji-beeren-getrocknet-auf-loeffel

- naturrein, ohne künstliche Zusatzstoffe, enthält nur fruchteigenen Zucker (Fruchtzucker)
- einwandfreie Qualität dank regelmäßiger Rückstandskontrollen
- hocharomatisch, aus ganzen & vollreifen Früchten
- liefern konzentrierte Energie, Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (Antioxidantien)
- ballaststoffreich & mit pflanzlichem Eiweiß

### Getrocknete Goji Beeren: ein Superfood mit besonderen pflanzlichen Inhaltsstoffen

**Gojibeeren enthalten von Natur aus wertvolle Mikronährstoffe, pflanzliches Eiweiß und Carotinoide.** Carotinoide wie Lutein, Zeaxanthin und Beta-Carotin sind potente Antioxidantien, beugen oxidativem Stress vor und schützen vor freien Radikalen. Und dies wesentlich erfolgreicher als beispielsweise eine Orange. Beta-Carotin ist besonders wichtig, da es im Körper zu Vitamin A synthetisiert wird. Dank Wasserentzug bei der Trocknung liegen antioxidative Substanzen sowie Ballaststoffe, Vitamin B2, Kalium, Eisen, Selen, Zink und Calcium in den Trockenfrüchten konzentriert vor. Auch das ausgewogene Aminosäure-Profil der getrockneten Goji Beeren ist für den menschlichen Körper nützlich. Gerade die essentiellen Aminosäuren kann der Körper nicht selbst herstellen und ist daher auf deren Aufnahme über die Nahrung angewiesen. Langkettige Kohlenhydrate (Polysaccharide) unterstützen wie Ballaststoffe eine gesunde und ausgewogene Darmflora.

### Die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe der Goji Beeren getrocknet

**In der Literatur ist zu lesen, dass schon kleine Mengen an Gojibeeren (ca. 20 g / Tag) den Tagesbedarf an wichtigen Vitaminen decken.** Hier muss natürlich zwischen frischen und getrockneten Beeren differenziert werden. Vitamin C zum Beispiel ist nur in ganz frischen Beeren enthalten. Doch auch die getrockneten Goji Beeren können erstaunliche Mineralstoffwerte aufzeigen.

- **Vitamin B2:** Gut für eine normale Funktion des Nervensystems und weitere wichtige Stoffwechselprozesse
- **Eisen:** Gut für eine normale Funktion der kognitiven Leistungsfähigkeit und des Immunsystems und es beugt Müdigkeit und Erschöpfung vor
- **Kalium:** Gut für eine normale Funktion von Nervensystem und Muskelfunktion sowie für den Erhalt eines normalen Blutdrucks
- **Selen:** Gut für Haut, Haar und die normale Funktion des Immunsystems
- **Zink:** Gut für Stoffwechselprozesse der Makronährstoffe, für die Knochengesundheit und die normale Funktion der geistigen Leistungsfähigkeit

### Verwendungstipps für getrocknete Goji Beeren

Image not found or type unknown
goji-beere-getrocknet-mit-muesli

Das Aroma der Goji Beeren getrocknet reicht von herb und säuerlich bis hin zu fruchtig und nicht zu süß. Die aromatischen Beeren sind sehr beliebt und können den täglichen Speiseplan auf vielfältige Art und Weise bereichern. Zum Beispiel als **Zutat im Müsli oder Frühstücksbrei bzw. Porridge, in Smoothies oder als Topping über Eis, Desserts oder Obstsalate**. Auch als Zutat in süßen Backwaren eignen sich Goji Beeren getrocknet. Pur sind Gojis der **perfekte Snack und Energieschub für zwischendurch** und schmecken auch in Kombination mit anderen Trockenfrüchten als Powerfood bei Wanderungen.

**Rezept-Tipp mit Goji Beeren getrocknet: Goji-Heidelbeer-Smoothie (1 Portion)**

2 EL Proteinpulver ERS
150 g frische Heidelbeeren
1 TL Mandelmus
20 g getrocknete Goji Beeren
300 ml Wasser

Zubereitung:
Heidelbeeren waschen und zusammen mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben. Alles miteinander mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Smoothie in ein hohes Glas umfüllen und genießen.

## Wissenswertes zu Goji Beeren getrocknet

### Herkunft und Herstellung der getrockneten Goji Beeren

**Unsere Gojibeeren wachsen in der hochgelegen Provinz Ningxia in China.** Dort erhalten die Früchte viel Sonne, welche für eine optimale süße Geschmacksentwicklung unerlässlich ist. Die Goji Beeren wachsen dort unter natürlichen Bedingungen. Nach der Ernte werden die Gojis schonend unter Rohkost Qualitätsbedingungen getrocknet. In Deutschland werden sie dann auf

Rückstände getestet und erfüllen alle europäischen Normen, welche die Goji Beere betreffen.

## Weitere Infos rund um das Superfood Goji

**Die Goji Beere (lat. *Lycium barbarum*) wird in Deutschland auch als Wolfsbeere oder Bocksdorn bezeichnet.** Ursprünglich kommt der Gemeine Bocksdorn aus Ostasien. In China wird er Gou Qi Zi oder auch Goji genannt. Goji-Beeren werden im asiatischen Raum traditionell zur Herstellung von Extrakten und Beerenweinen eingesetzt, die vor allem der Nahrungsergänzung dienen. Zudem ist die Gojibeere in ihrer Heimat China schon seit mehreren tausend Jahren fester Bestandteil in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

## Allgemeine Hinweise zu Topfruits Goji Beeren getrocknet

**Zutaten**: Goji Beeren getrocknet, natur
**Lagerung**: Kühl und trocken lagern, in einem dicht schließenden Behälter
**Verpackung**: 250 g und 500 g im PP-Beutel, 1 kg im Vakuumbeutel

Zum Produkt

## Nährwertangaben zum Produkt "Goji Beeren getrocknet, Rohkost, natur, Spitzenqualität, Lycium barbarum, rückstandsgeprüft"

**Unzubereitet pro 100 g**

| | |
|---|---|
| Brennwert kj | 1478 kj |
| Brennwert kcal | 349 kcal |
| Fett | 3.2 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.39 g |
| Kohlenhydrate | 67.8 g |
| davon Zucker | 51.4 g |
| Ballaststoffe | 6.8 g |
| Eiweiß | 11.9 g |