Datteln, ohne Stein, natur, Bio kbA, Sorte Deglet Nour

Bio Datteln steinlos – 100 % Natur – Deglet Nour Datteln – natürliche Energiespender für unterwegs

Topfruits Deglet Nour Datteln in Bio-Qualität sind süß, aromatisch und wahre Energiewunder. Diese naturbelassenen Datteln ohne Stein bieten eine unkomplizierte Möglichkeit, den Alltag auf gesunde Weise zu bereichern. Sie liefern wichtige Inhaltsstoffe wie Ballaststoffe, die zur Förderung einer gesunden Verdauung beitragen können, sowie natürliche Zucker als wertvolle Energiespender. Zudem enthalten sie Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium und Kupfer, die zur normalen Muskelfunktion und der normalen Funktion des Immunsystems beitragen. Deglet Nour Datteln sind vielseitig in der Küche einsetzbar, ob als Snack, in Smoothies, Backwaren oder zur Verfeinerung von Salaten und herzhaften Gerichten. Ihre feine Süße und weiche Konsistenz machen sie zu einer beliebten Wahl für gesundheitsbewusste Genießer.

Vorteile der Topfruits Deglet Nour Datteln auf einen Blick

Datteln ohne Stein/Deglet Nour

- reich an Ballaststoffen
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- natürlicher Energiespender
- 100 % pflanzlich, gluten- und laktosefrei
- 100 % basisch

Verwendungsmöglichkeiten der Bio Datteln Deglet Nour

Topfruits Bio Datteln sind ein idealer Energiespender für Zwischendurch. Auch pur oder gefüllt sind sie eine leckere Zwischenmahlzeit. Die Bio Datteln eignen sich ferner zum Süßen von Desserts und Süßspeisen oder als süße Komponente in Smoothies und Shakes. Fein püriert können Sie die Datteln zu cremigen Aufstrichen weiterverarbeiten und auch in Backwaren wie rohe Brownies oder Kuchen verwenden. Warmen Hauptgerichten, z.B. mit Couscous, verleihen sie eine fruchtige Note.

Topfruits Rezept-Tipp mit Deglet Nour Datteln: Dattel-Mandelmus

Zutaten:

- 1 gute Handvoll Mandeln mahlen
- 250 g Bio Datteln Deglet Nour
- 1 Esslöffel Dr. Goerg Kokosöl
- 2 Esslöffel Dr. Goerg Kokosmus
- Sauerrahm oder Bio Zitrone
- Etwas Bio Rohkakaopulver
- Getrocknete Physalis oder Cranberries

Zubereitung:
Füllen Sie die Bodendecke eines kleineren Topfes mit Datteln auf und bedecken Sie das Ganze mit Wasser. Ungefähr 5 Minuten aufkochen lassen, zur Seite stellen und ziehen lassen. Gießen Sie nach circa 5-10 Minuten die warme Flüssigkeit in eine Schüssel. Danach die Datteln mit gemahlenen Mandeln, Kokosöl und Kokosmus mit dem Zauberstab vermusen. Geben Sie so viel Flüssigkeit/Öl hinzu, bis die für Sie gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nun können Sie die Masse in eine Schale füllen.
Extra-Tipp: Wer es nicht so süß möchte: BIO-Zitrone oder Sauerrahm dazu geben und mit BIO Rohkakaopulver verzieren. Die leicht bittere Note vom Kakao zu dem süßen Mus schmeckt traumhaft gut. Zur abschließenden Krönung geben Sie auf den Kakao noch eine Physalis oder ein anderes säuerliches Obststück, ideal dazu sind auch getrocknete BIO Cranberries. Im Kühlschrank ist alles sehr gut für mehrere Tage haltbar. Eingefroren schmeckt es dank des Kokosöls auch als Eis super lecker.

Wissenswertes zu Deglet Nour Datteln ohne Stein

Datteln – eine basische Energiequelle aus dem Orient

datteln_palme585d309a0a301

Sie erinnert an Geschichten aus 1001 Nacht und gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Die Dattelpalme stammt ursprünglich aus Mesopotamien, wo schon die Babylonier vor 5000 Jahren mit ihrer Kultivierung und Veredelung begannen. Von dort aus verbreitete sich die vielseitige Frucht im gesamten Mittelmeerraum und auf die arabischen Inseln. Aber Dattel ist nicht gleich Dattel: Weltweit gibt es über 200 unterschiedliche Dattelsorten!

Wertvolle Eigenschaften der kleinen Kraftpakete – Bio Datteln für mehr Vitalität

Durch ihren hohen Anteil an Zucker sind Datteln ein wertvoller Energiespender für Sportler und Kopfarbeiter. Die in großen Mengen enthaltene Glukose und Fruktose (annähernd 70 %) sorgen für eine kontinuierliche Energiezufuhr ohne den gefürchteten Leistungsabfall.
Trotz ihres hohen Kaloriengehalts sind Datteln keine Dickmacher. Sie enthalten deutlich weniger Kalorien als industrielle Süßigkeiten und werden durch ihre gesunden Inhaltsstoffe optimal vom menschlichen Organismus verarbeitet. Datteln können Heißhunger vorbeugen und wirken basisch. Basische Lebensmittel neutralisieren den Säuregehalt im Körper. Ein passender Gegenspieler also für sauer wirkende Lebensmittel. Die süßen Datteln bringen einen sehr hohen alkalischen Wert bzw. basischen Wert mit und eignen sich daher ideal im Rahmen einer basischen Ernährung zum Erhalt eines ausgeglichen Säure-Basen-Haushalts. Darüber hinaus sind Datteln sehr ballaststoffreich und werden als basisches sowie vollwertiges Nahrungsmittel mit vielen Mikronährstoffen sehr geschätzt:

- **Reichlich Ballaststoffe:** Für eine gute Sättigung und Verdauung
- **Kalium:** Mit 650 mg Kalium pro 100 g gehören Datteln zu den kaliumreichsten Früchten der Welt. Kalium trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und der Muskeln bei. Zudem unterstützt Kalium die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks.
- **Kupfer:** Dieses Spurenelement schützt unter anderem die Zellen vor oxidativem Stress und ist für die normale Funktion des Immunsystems wichtig.

Kleine Warenkunde zu Deglet Nour Datteln

Deglet nour Datteln sind in der Regel ohne Stein. Bei Topfruits bekommen Sie nur die beste Dattel-Qualität. Die Saison der Deglet nour Datteln und Verfügbarkeit der neuen Ware beginnt meist Ende des Jahres. Dann sind die Datteln in den ersten Monaten am schönsten und am weichsten. Zu beachten ist, dass die Ware im Jahresverlauf, selbst bei bester Lagerung in Kühllagern, trockener und fester wird. Für Ihren Einkauf empfiehlt es sich zum Ende der jeweiligen Saison, ungefähr ab Sommer eines jeden Jahres, keine allzu großen Vorräte mehr anzulegen und nur für den überschaubaren Bedarf einzukaufen.

Jetzt Bio Deglet Nour Datteln kaufen & natürlichen Genuss erleben!

Entdecken Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten unserer hochwertigen Bio Deglet Nour Datteln und bereichern Sie Ihre Ernährung mit diesem natürlichen Superfood. **Jetzt bestellen und von den wertvollen Inhaltsstoffen der Datteln ohne Stein profitieren!**

Allgemeine Informationen zu Topfruits Deglet Nour Datteln Bio

Zutaten: Datteln ohne Stein, natur, Bio kbA* - **aus kontrolliert biologischem Anbau*
Lagerung: kühl, trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: 500 g und 1 kg in PP-Beutel, 5 kg im Karton

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Datteln, ohne Stein, natur, Bio kbA, Sorte Deglet Nour"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1290 kj
Brennwert kcal	305 kcal
Fett	0.5 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.1 g
Kohlenhydrate	69 g
davon Zucker	69 g
Ballaststoffe	7.1 g
Eiweiß	2.5 g
Salz	<0.01 g