Grapefruit rose, Pampelmuse getrocknet, natur, weich, ein lecker herber Genuss

Rosa Grapefruit (Citrus paradisi), geschält, getrocknet, feine Scheiben, ohne Schale, ungesüsst, völlig naturbelassen

Topfruits rosa Grapefruit ist etwas ganz Besonderes. Freunde von Grapfruits werden den süß-herben Geschmack der feinen Scheiben lieben! Vollreife, handverlesene Früchte werden geschält und nicht zu fest getrocknet. **Völlig naturbelassen, ungezuckert und ungeschwefelt sind die Rosa Pampelmusen-Scheiben etwas ganz Besonderes** - ein leckerer und vitaler Genuss. **Grapefruit werden verschiedentlich auch als Pampelmusen,** Adamsapfel oder Paradiesapfel bezeichnet. Es gibt die Grapefruits als rote bzw. rosé Sorten und als weiße Grapefruits mit hellgelbem Fruchtfleisch. Je roter die Frucht, desto milder und weniger bitter schmeckt sie.

Das Besondere bei unseren getrockneten rosa Grapefruits: sie sind nicht nur lecker, sondern auch angenehm zum Knabbern, weil nicht zu hart getrocknet. Bekannter sind die hart getrockneten Grapefruit- oder Orangenscheiben mit Schale, die aber eher zu Dekozwecken oder als Teezutat gedacht sind. Das reine Grapefruit-Fruchtfleisch, der geschälten, ungesüßten Frucht ist ein leckerer und gesunder Knabberspaß - alleine, oder in Kombination mit anderen Trockenfrüchten wie etwa Mango, Papaya oder Ananas.

Die Süße und Bitternote der getrockneten rosa Grapefruit sind angenehm ausgeglichenen und lassen das Aroma voll zu Geltung kommen. Der weiche Biss der dünnen Frucht-Scheiben ist sehr angenehm. Grapefruits liefern eine Bandbreite an besonderen Vitalstoffen. Vor allem die enthaltenen **Carotinoide und Naringin sind erwähnenswert**. Aufgrund des Gehaltes an besonderen sekundären Pflanzenstoffen zählt die Pampelmuse zu den **Sirtuin-Aktivatoren. Siehe hierzu unser Infothek Beitrag über Sirtfoods**

Vorteile der getrockneten rosa Grapefruit

- Einfacher Verzehr durch Fruchtfleisch ohne Schale
- Angenehm weich im Biss, nicht zu fest getrocknet
- Ausgewogenes Geschmacksverhältnis zwischen Süße und Bitternote
- Mit wichtigen sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen
- Keine Zusatzstoffe – reine Natur, ungezuckert, ungeschwefelt

Besonderheiten der rosa Pampelmuse

Vor allem die sekundären Pflanzenstoffe machen die Grapefruit so gesund. Das Carotinoid **Lycopin gilt als Radikalenfänger**, es ist verantwortlich für die rote Färbung der rosa Grapefruit. **Naringin**, ein weiterer relevanter sekundärer Pflanzenstoff, ist für die Bitterstoffe in der Grapefruit verantwortlich. Bitterstoffe haben den Effekt, Verdauungssäfte anzuregen und die Durchblutung im Magen-Darm-Trakt zu fördern. Ihnen wird zudem eine appetitzügelnde Wirkung nachgesagt.
Der **sekundäre Pflanzenstoff Nirigin** gilt vor allem aber als **Sirtuin-Aktivator**. Lebensmittel mit einer besonders hohen Konzentration an Sirtuin aktivierenden Pflanzenstoffen werden als **Sirtfood** bezeichnet. Sirtuine im Körper werden normalerweise dann aktiviert, wenn weniger Kalorien aufgenommen werden als der Körper benötigt. Die Aktivierung dieses Prozesses kann allerdings auch ohne leeren Magen ausgelöst werden – eben mit bestimmten Lebensmitteln wie der Grapefruit.
Ein weiterer Vorteil der Grapefruit ist der relativ geringe Kaloriengehalt. Dafür enthält die Frucht viel **unverdauliche Ballaststoffe, besonders Pektin. Zitrus-Pektin ist** gut für unsere **Darmgesundheit** und beeinflusst unser Sättigungsgefühl.

Verwendung der getrockneten rosa Grapefruit Stücke

Die geschälten, getrockneten Grapefruit Scheiben können Sie neben der Verwendung als leckere und besondere Knabberei, vielseitig in Speisen einsetzen. In Salaten machen sich die getrockneten Stücke der herben Grapefruit perfekt als Ergänzung. Wer noch kreativer sein möchte, der kann das getrocknete Fruchtfleisch auch für alkoholische Getränke nutzen. Entweder als hübsche dekorative Beigabe oder längere Zeit eingelegt, z.B. in Gin.

Besonderer Hinweise zu Grapefruits

Menschen, die dauerhaft Medikamente einnehmen, sollten Grapefruits aufgrund deren Gehalt des Flavonoid Naringin nur in Maßen und nicht direkt zusammen mit Medikamenten in größerer Menge verzehren. Denn es können Wechselwirkungen auftreten. Der in der Zitrusfrucht enthaltene Stoff Naringin setzt ein bestimmtes Enzym außer Kraft. Dieses Enzym ist dafür verantwortlich, dass der Arzneiwirkstoff so ins Blut gelangt, wie er gebraucht wird.

Allgemeine Informationen zu Topfruits rosa Grapefruit

Inhalt: 100 % Grapefruit rosee
Lagerung: kühl, trocken und lichtgeschützt, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: PP-Beutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Grapefruit rose, Pampelmuse getrocknet, natur, weich, ein lecker herber Genuss"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1172 kj
Brennwert kcal	279 kcal
Fett	0.6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.1 g
Kohlenhydrate	60.1 g
Ballaststoffe	2.7 g
Eiweiß	6.3 g