

Getrocknete Mangostücke

Für Peruvian Harvest Getrocknete Mangostücke werden Mangos der Sorte "Haden" verwendet. Diese wird in Cajamarca, in Peru, angebaut. Die Mangosorte aber auch die dortige Erde sind die Grundlage für den herausragenden Geschmack. Die Mangos werden in Spalten geschnitten und mit unserem einzigartigen Kalt-Trocknungs-Verfahren langsam und schonend sowie gemäß den Kriterien für Rohkost getrocknet. Dadurch bleibt der Geschmack und die Nährstoffe bestens erhalten und ganz ohne die Notwendigkeit von Zusätzen wie Zucker, Sulfite oder anderer Stoffe – alles gemäß der EU-BIO-Verordnung. Einfach nur 100% beste Frucht.

ZUTATEN

100% Mango „Haden“

HERKUNFT

Anden Peru

NÄHRWERT & WIRKUNG

- Hoher Gehalt an Ballaststoffen
- Hoher Gehalt an Kalium
- Hoher Gehalt an Kupfer
- Quelle für Vitamin A

INHALT

100g

HALTBARKEIT

3 Jahre



Nährwertinformation

Zusammensetzung	pro 100g
Energiewert (kJ / kcal)	1389/332
Fett (g)	0,63
davon	
- gesättigte Fettsäuren (g)	0,19
- einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	0,28
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0,13
Kohlenhydrate (g)	75,90
davon	
- Zucker (g)	54,20
Ballaststoffe (g)	8,20
Eiweiß (g)	1,54
Salz (g)	0,00
Gehalt an Vitamin A (µg)	215,00
NRV* an Vitamin A (%)	27,00
Gehalt an Kalium (mg)	820,00
NRV* an Kalium (%)	41,00
Gehalt an Kupfer (mg)	0,40
NRV* an Kupfer (%)	40,00
*NRV = Prozentsatz der empfohlenen Tagesdosis	



ANWENDUNGEN



Snack

Die wahrscheinlich besten Mangostücke, die sie je probiert haben. Geniessen sie es!



Süßes

Schneiden sie kleine Stücke und verwenden sie diese für Kuchen, Torten, Milchreis und Pudding oder pürieren sie die Mangostücke und zaubern die leckeres Mango-Mousse, Eiscreme, Sorbet oder einfach nur mit Joghurt.



Lebensmittelzubereitung

Schneiden sie Mangostücke in ihren Salat, kreieren sie süße Saucen, Chutneys oder verwenden sie diese in anderen Gerichten. Tipp: Legen sie die Mangostücke in Wasser um die Konsistenz je nach Bedarf anzupassen.