



Getrocknete Physalis-Beeren

Physalis, auch bekannt als Kapstachelbeere, wächst im peruanischen Hochland, nicht weit von der Westküste. Wie schon der Gattungname, Physalis Peruviana, veranschaulicht, ist es eine in Peru heimische Pflanze die dort besonders gut gedeiht. Die Frucht ist bis zur Reife von einem grünen Blütenkelch ummantelt, der mit dem Heranreifen der Frucht vertrocknet und diese wie eine dünne Papierhaut umschließt. Physalis-Beeren werden aufgrund des köstlichen Geschmackes gerne für Nachspeisen verwendet, aber auch wegen ihres hohen Nährstoffgehaltes. Peruvian Harvest Physalis-Beeren werden langsam und schonend sowie gemäß den Kriterien für Rohkost getrocknet. Einfach nur 100% beste Frucht.

ZUTATEN

100% Physalis-Beeren

HERKUNFT

Anden Peru

NÄHRWERT & WIRKUNG

- Hoher Gehalt an Vitamin A
- Hoher Gehalt an Ballaststoffen
- Hoher Gehalt an Kalium
- Hoher Gehalt an Kupfer
- Hoher Gehalt an Phosphor
- Hoher Gehalt an Mangan
- Quelle für Eisen und Magnesium

INHALT

150g

HALTBARKEIT

3 Jahre



Nährwertinformation	
Zusammensetzung	pro 100g
Energiewert (kJ / kcal)	1165/278
Fett (g)	6,06
davon	
- gesättigte Fettsäuren (g)	0,77
- einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	0,78
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	4,20
Kohlenhydrate (g)	38,90
davon	
- Zucker (g)	36,80
Ballaststoffe (g)	22,00
Eiweiß (g)	6,01
Salz (g)	0,00
Gehalt an Vitamin A (µg)	691,67
NRV* an Vitamin A (%)	86,00
Gehalt an Kalium (mg)	1800,00
NRV* an Kalium (%)	90,00
Gehalt an Phosphor (mg)	210,00
NRV* an Phosphor (%)	30,00
Gehalt an Magnesium (mg)	110,00
NRV* an Magnesium (%)	29,00
Gehalt an Eisen (mg)	2,20
NRV* an Eisen (%)	16,00
Gehalt an Kupfer (mg)	0,50
NRV* an Kupfer (%)	50,00
Gehalt an Mangan (mg)	0,70
NRV* an Mangan (%)	35,00

*NRV = Prozentsatz der empfohlenen Tagesdosis

ANWENDUNGEN



ZUM KNABBERN

Am Besten gleich direkt aus dem Beutel oder serviert in einer Schale zum Teilen mit Freunden. Unser Tipp: Mischen sie die Beeren mit Nüssen und Trockenfrüchten ihrer Wahl und kreieren sie sich ihren eigenen Snack.



Backen

Probieren sie unsere Physalis im Kuchen, in Torten oder einem selbstgemachten Brot. Tipp: Wer Rosinen nicht mag, hat mit den Physalis-Beeren eine leckere Alternative.



Lebensmittelzubereitung

Lassen sie ihrer Kreativität freien Lauf. Ob im Hauptgericht oder der dazu passenden Sauce, im Fruchtsalat oder dem Smoothie, der süß-saure Geschmack kann in vielen Rezepten begeistern.

