

# Gefriergetrocknete Früchte gehören zu den gesündesten Lebensmitteln der Welt

## Gefriergetrocknete Früchte sind:

- ohne künstliche Farbstoffe
- ohne künstliche Aromen
- ohne Glutamat/Geschmacksverstärker
- ohne Konservierungsstoffe
- ohne Industriezucker
- ungeschwefelt
- Laktosefrei
- vegan
- vegetarisch und
- voller Mineral- und Vitalstoffe sowie
- mit natürlichem Fruchtzucker

## Folgende Sorten habe ich entdeckt und probiert:

- Äpfel
- Aroniabeeren
- Ananas
- Bananen
- Cranberrys
- Erdbeeren
- Himbeeren
- rote und schwarze Johannisbeere
- Physalis und
- Sauerkirschen

## 1 Kilo gefriergetrocknete Früchte = 10 Kilo frische Früchte

Für 1 Kilo gefriergetrocknete Früchte werden 10 Kilo frische Früchte benötigt. Ausserdem braucht es viel Zeit, wenn die

Früchte schonend gefriergetrocknet werden. Daher der hohe Preis für diese leckeren, luftigen und knusprigen Früchtchen.

Erntefrischen Früchten wird nach dem Frosten schonend das als Eis gebundene Wasser entzogen.

Dadurch verlieren die Früchte einen Großteil ihres Gewichts, behalten aber die typischen Eigenschaften wie Geschmack, Struktur und Nährstoffe.

Es ist auch möglich, dass Ihr die gefriergetrockneten Früchte selber herstellt. Ihr braucht dafür frische Früchte, wenn die Saison dafür da ist, einen Tiefkühlschrank, Platz im Tiefkühlschrank und viel Zeit, da die frischen, in Scheiben oder feinen Würfel geschnittenen Früchte ca. 1 Woche im Tiefkühler bei mindestens 10 Grad minus verweilen müssen.

### **Aufbewahrung:**

Das Aufbewahren der gefriergetrockneten Früchte sollte in luftdicht verschlossenen Behälter erfolgen. Kommen die gefriergetrockneten Früchte mit Sauerstoff in Berührung, dann werden sie nach kurzer Zeit pappig, da die Früchte Feuchtigkeit anziehen.


### **Verwendung:**

Die gefriergetrockneten Früchte könnt Ihr in Eurer Müsli geben. Oder Ihr könnt die Früchte so weg knabbern, in einem Smoothie machen sich die Früchte auch gut (für mich aber dafür viel zu schade) oder in Joghurt, oder, oder...

Nicht nur Kinder lieben diese gefriergetrockneten Früchte. Damit ist Naschen erlaubt, ohne das ein schlechtes Gewissen entsteht.

**Genuss ohne Reue! Vorsicht: SUCHTGEFAHR!**

## **Quellen:**

[BUAH® 8x 250ml Best-Of-SMOOTHIE-Snack-Set | gefriergetrocknete Früchte & Superfoods für leckere Früchte-Smoothies und gesunde Snacks zwischendurch | 100% Frucht | 0% Zusätze | Healthy Snacks](#)

© TALI e.K.

Azafran GmbH

Schaut mal auf meiner Homepage unter [Interessante-Links](#) nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

[gesundheits\\_und\\_ernaehrungs\\_trainer@arcor.de](mailto:gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de) oder weitere Informationen über meine [Homepage](#) erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

## **Meine Publikationen**

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

04.12.2015

Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

ISBN: 978-3-668-08752-1

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden

ISBN: 978-3-668-08751-4

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)