

# Getrocknete Physalis 150g, bio

Physalis, auch bekannt als Kapstachelbeere, wächst im peruanischen Hochland. Wie schon der Gattungsname, 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 Geschmacks gerne für Nachspeisen verwendet, aber auch wegen ihres hohen Nährstoffgehaltes. Peruvian Harvest Physalis-Beeren werden langsam und schonend sowie gemäß den Kriterien für Rohkost und der EU-BIO-Verordnung getrocknet. Einfach nur 100% beste Frucht.

## Nährwert:

- 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

**Herkunft:** Peru, Andenregion

**Zutaten:** 100% Physalis-Beeren

**Inhalt:** 150g

## Anwendungen:

- Zum Knabbern: Am Besten gleich direkt aus dem Beutel oder serviert in einer Schale zum Teilen mit Freunden. Unser Tipp: Mische die Beeren mit Nüssen und Trockenfrüchten Deiner Wahl und kreiere dir Deinen eigenen Snack.
- Backen: Probiere unsere Physalis im Kuchen, in Torten oder einem selbstgemachten Brot. Tipp: Wer Rosinen nicht mag, hat mit den Physalis-Beeren eine leckere Alternative.
- Lebensmittelzubereitung: Lass Deiner 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.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1165 kj
Brennwert kcal	278 kcal
Fett	6,06 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,77 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	0,78 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	4,20 g
Kohlenhydrate	38,90 g
davon Zucker	36,80 g
Ballaststoffe	22,00 g
Salz	0,00 g
Eiweiß	6,01 g

Muster AG  
IdNr.: 000111000  
USt-IdNr.: XX 111 222 333  
Finanzamt: Coesfeld

## Sonstige Angaben

Kalium	1800,00 mg
NRV* an Kalium	90,00 %
Phosphor	210,00 mg
NRV* an Phosphor	30,00 %
Magnesium	110,00 mg
NRV* an Magnesium	29,00 %
Eisen	2,20 mg
NRV* an Eisen	16,00 %
Kupfer	0,50 mg
NRV* an Kupfer	50,00 %
Mangan	0,70 mg
NRV* an Mangan	35,00 %
Vitamin A	691,67 µg
NRV* an Vitamin A	86,00 %

## Zusätzliche Informationen

\*NRV = Prozentsatz der empfohlenen Tagesdosis

### Zutaten aus biologischer Landwirtschaft\*:

100% Physalis-Beeren aus Peru\*

### Herkunftsland:

Peru