

# FRÜCHTEWÜRFEL

## mit Feige und Tamarinde

Zirkulin Früchtewürfel sind eine kleine, fruchtig schmeckende und ballaststoffhaltige Zwischenmahlzeit.

### So wichtig sind Ballaststoffe!

Ballaststoffe (auch Faserstoffe oder Pflanzenfasern) sind Gerüst- und Stützsubstanzen der Pflanzen. Es wird unterschieden in lösliche und unlösliche Ballaststoffe. Beides sind für den Menschen unverdauliche Nahrungsbestandteile, die z.T. wieder ausgeschieden werden – aber auf ihrem Weg durch den Darm wichtige Funktionen im Körper erfüllen – und das nicht nur für die Verdauung.

Lösliche Ballaststoffe befinden sich vorwiegend in Obst und Gemüse. Sie binden Wasser, verfügen über ein hohes Quellvermögen und dienen zum großen Teil den „guten“ Bakterien der Darmflora als Nahrungsgrundlage. Der restliche Teil wird ausgeschieden, ebenso wie die nur eingeschränkt quellfähigen unlöslichen Ballaststoffe. Ernährungsphysiologisch tragen diese z.B. auch dazu bei, dass die Nahrung länger und besser gekaut wird. Enthalten sind sie z.B. in Getreide und Hülsenfrüchten.

### Feige und Indische Dattel (Tamarinde) – gesunde Früchte mit Ballaststoffen.

Die wertvollen Inhalte aus der Feige und der Indischen Dattel (Tamarinde) fördern die natürliche Verdauung.

Zusätzlich trägt die Feige zur einer gesunden Balance der Darmflora bei.

Feigenbäume findet man überwiegend im Mittelmeerraum. Die Früchte lassen sich frisch oder getrocknet genießen und werden wegen ihres Ballaststoff- und Fruchtzuckergehalts geschätzt. In Zirkulin Früchtewürfeln werden getrocknete Feigen verwendet.

Als Indische Dattel bezeichnet man die Hülsen des in Europa weniger bekannten Tamarindenbaums. Im Inneren der Hülse befinden sich die Samen, die von einer Art Fruchtmarm eingehüllt sind. Daraus wird der – je nach Sorte – süß bis säuerlich schmeckende Tamarindensaft gewonnen, der in asiatischen und südamerikanischen Ländern u.a. in Speisen eingerührt wird. Für die Herstellung des Früchtewürfels wird ein Konzentrat des Fruchtmarm verwendet.

Geschmacklich abgerundet wird der Zirkulin Früchtewürfel durch eine fruchtige Pflaumenzubereitung und hochwertigen Milchzucker.

### Verzehrempfehlung:

Nehmen Sie 1–2 Früchtewürfel pro Tag zwischen den Mahlzeiten ein. Die Früchtewürfel werden zerkaut und mit reichlich Flüssigkeit (z. B. einem Glas Wasser) hinuntergeschluckt.

### Zirkulin Früchtewürfel – klein, wohlschmeckend und ballaststoffhaltig.

