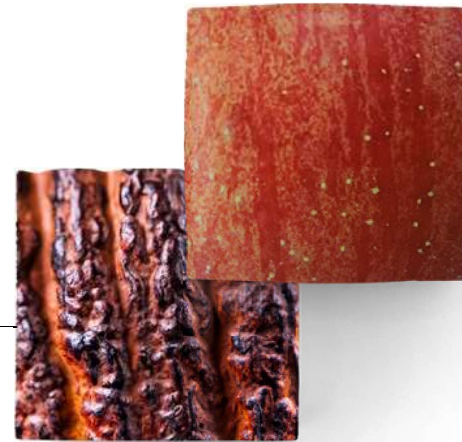




Kakao



Fuji aus dem Vinschgau

Kalium  
**140**  
mg pro 100 g

### Fuji aus dem Vinschgau

Der Fuji ist sehr saftig, ausgeprägt süß und äußerst aromatisch. Er enthält wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Polyphenole. Die Polyphenole bilden eine große Familie von organischen Verbindungen mit vielfältigen Wirkungen, die unter anderem das Herz und die Blutgefäße unterstützen. Das Apfelpektin ist ein wichtiger löslicher Ballaststoff, der Süßspeisen mehr Textur und Ballaststoffe verleiht und ihren glykämischen Index senkt (7).

### Kombination

Apfel und Kakao sind die perfekte Kombination, um den Blutdruck zu regulieren. Die Polyphenole in beiden Zutaten verbinden sich mit dem Kalium des Apfels, einem wichtigen Mineralstoff zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks (8,9).

Die Vielseitigkeit des Fuji kommt in diesem Rezept voll zur Geltung: Er ersetzt die Milch, die in Konditoreien gerne für die Herstellung dieser beliebten traditionellen Creme verwendet wird, und deren Kasein die Aufnahme der Polyphenole im Kakao hemmt (3,4,5).

### Werte und Potenziale

Eine Kakaocreme mit den Kalorien eines Apfels und vielen Langlebigkeitsmolekülen. Die im Kakao enthaltenen Polyphenole, die Flavanole, schützen unseren Körper, indem sie den Blutdruck senken und die arterielle Steifigkeit verringern (9). Wir verstärken ihre Eigenschaften, indem wir sie mit dem Kalium des Apfels ergänzen und falsche Kombinationen, wie sie bei der Zubereitung von Desserts typisch sind, vermeiden. Der Fuji verleiht dieser Kakaocreme viel Fülle, Cremigkeit und Süße, sodass sie die erwünschte Konsistenz aufweist. Positiv ist dabei, dass keine Milch hinzugefügt werden muss, welche die Aufnahme der Polyphenole im Darm behindert (3,4,5). Darüber hinaus sorgt das Pektin als löslicher Ballaststoff für ein Sättigungsgefühl. Es trägt auch dazu bei, dass die Aufnahme des Zuckers im Darm verlangsamt wird, indem es ein schützendes Gel bildet, das die Assimilation verzögert (7).

# Melagodo

Dessert/süßer Snack

Saison: Winter

## Zutaten (für 4 Personen)

Fuji aus dem Vinschgau	400 g
Kakaopulver ungesüßt	20 g
Mandeln	8 g
Maisstärke	8 g
Orangenschale	

## Inhaltsstoffe/Allergene

- Schalenfrüchte: **Mandeln**

## Zubereitung

- Die Fuji-Äpfel mit der Schale in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit der Orangenschale weichkochen.
- Noch heiß mit dem Kakaopulver und der Maisstärke pürieren. Wieder in den Topf geben und köcheln lassen, bis die Creme eingedickt ist. Mit Mandelblättchen garniert servieren.

## Nährwerte pro Portion

Energie	350 kJ/84 kcal
Fette	2,39 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,81 g
Kohlenhydrate	12,40 g
davon Zucker	10,12 g
Ballaststoffe	4,30 g
Eiweiß	1,67 g
Salz	0,13 g

## süßer Apfel

