



• Kombination

## Pinova aus dem Vinschgau

Grüntee



Kalium  
**120**  
mg pro 100 g

### Pinova aus dem Vinschgau

Die blumigen Noten des Pinova entfalten sich im ausgewogenen Verhältnis von Süße und Säure. Der Apfel enthält wichtige Mineralstoffe wie Kalium sowie größere Mengen an Phosphor und Kalzium. Er zeichnet sich durch ein breites Farbspektrum aus: Die Grundfarbe variiert von Grün bis Goldgelb und die Deckfarbe von Orange bis Rot. Diese Kombination von Aussehen, Geruch und Geschmack weist auf viele verschiedene Polyphenole hin. Die Polyphenole bilden eine sehr große Familie von organischen Verbindungen, die den Körper schützen können.

### Kombination

Der Grüntee Matcha Sencha ist dank seiner wertvollen Polyphenole, den Epigallocatechinen (1,2), von den Japanern auch als Moleküle der Langlebigkeit bezeichnet, sehr gesund. Nur wenige wissen, dass grüner Tee, wenn er mit Milch oder Milchprodukten konsumiert wird, seine positiven Eigenschaften verliert. Das Kasein, eines der Milchproteine, behindert nämlich die Aufnahme dieser wichtigen bioaktiven Verbindungen im Darm (3,4,5). Durch das Zusammenwirken der Polyphenole aus der Pinova-Apfelschale und dem Matcha-Sencha-Tee verstärken sich hingegen deren Vorteile. Die gerösteten Apfelscheiben bereichern das Getränk mit Geschmack und Süße. Auf den Zusatz von Zucker oder anderen Süßungsmitteln kann daher verzichtet werden.

### Werte und Potenzial

Grüner Tee enthält wichtige Polyphenole, die Epigallocatechine. Diese unterstützen die antioxidativen Abwehrkräfte des Körpers (1,2) und werden daher auch als „Freunde des Herzens und der Langlebigkeit“ bezeichnet. Wir süßen den Aufguss nur durch die natürliche Süße des Vinschger Pinova, ganz ohne Zusatz von Zucker oder Milch. Durch das kurze Kochen und das Ziehenlassen wird die Aufnahme der Polyphenole im Darm erhöht (6).

# Grüntee mit Pinova-Äpfeln

Vitality drink

Saison: Frühling

## Zutaten (für 4 Personen)

Pinova aus dem Vinschgau	100 g
Matcha Sencha-Tee	10 g
Zimtpulver	
Wasser	500 ml

## Inhaltsstoffe/Allergene

Keine

## Zubereitung

- Die Pinova-Äpfel mit der Schale in Stücke schneiden. 20 g roh beiseitestellen, den Rest mit etwas Zimt bei 180°C für 12 Minuten auf Backpapier in den Ofen schieben.
- Den Matcha Sencha-Grüntee mit den rohen Apfelstücken für 1 Minute ziehen lassen und dann die Äpfel aus dem Ofen dazugeben.

## Nährwerte pro Portion

Energie	57 kJ / 14 kcal
Fette	0,05 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,01 g
Kohlenhydrate	2,08 g
davon Zucker	2,08 g
Ballaststoffe	1,64 g
Eiweiß	0,53 g
Salz	0,00 g

 süß-saurer Apfel

