



Vitamine

Trockenpflaumen stehen voll im Saft.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse ergaben, dass neben Vitaminen und Mineralstoffen auch eine geballte Ladung an Antioxidanzien in ihnen steckt.

Und zwar 10-mal mehr als in Kiwis und 25-mal mehr als in Äpfeln.

Der Körper braucht diese Stoffe, um Zellen vor Krankheiten und vor dem Altern zu schützen.

**Also öfter mal Trocken - Pflaumen naschen
aber in Maßen, wegen der Kalorien!**

Dazu Äpfel + Orangen, die halten 3 – 4 Wochen!!