

Fiken soltørkede fra Saltå Kvarn

Fiken soltørkede fra Saltå Kvarn

6307

[Saltå Kvarn \(Sverige\);](#)

Økologiske, naturlig søte, uten tilsatt sukker, sunt snacks og flott i bakverk, i mysli etc.

Nyt herlige, naturlig søte fiken (*Ficus carica*) som et sunt alternativ til godteri rett fra posen ? eller bruk dem når du lager kaker eller paier. De er også nydelige å skjære i biter og putte oppi frokostblandingen eller i en fruktsalat. Du kan også bruke dem i desserter ? prøv for eksempel små biter av fiken sammen med is.

Innhold:

100% økologiske fiken, håndplukkede og soltørkede, fra Tyrkia.

Næringsinnhold per 100 gram:

Energi 1134 kJ / 271 kcal

Protein 3,6 g

Karbohydrater 60 g

- herav naturlige sukkerarter 58 g

Fett 1,2 g

- herav mettet fett 0,2 g

Kostfiber 18,3 g

Natrium 11 mg

Jern 2,2 mg

Kalium 710 mg

Kalsium 144 mg

Magnesium 59 mg

Fiken inneholder for øvrig også det proteinspaltende enzymet ficin, som sammen med et høyt fiberinnhold gjør at disse fruktene er spesielt gunstige for fordøyelsen. Fiken inneholder også A-vitamin og flere av B-vitaminene, i tillegg til en god del kalium og andre mineraler.

Hvis fiken har et hvitt belegg, er det bare fordi fruktsukkeret i fiken har krystallisert seg. Det er

helt normalt og har ingen ting å si for smaken.

Litt om fiken

Fikentreet (

Ficus carica) blir et 5-6 meter høyt tre. Fiken dyrkes først og fremst i området rundt Middelhavet. I løpet av året blomstrer trærna tre ganger: vårblomstring, som ikke gir noe særlig frukt, sommerblomstring, som gir den viktigste avlingen og vinterblomstring, som kun gir frukt i særlig gode år. Et fikentree kan bære flere hundre kilo fiken årlig.

Ferske fiken har kort holdbarhet. Derfor blir de aller fleste fiken tørket før de blir eksportert.



Pris kr 49,00

250 gram

Nei