

# Dadler soltørkede fra Urtekram

Dadler soltørkede fra Urtekram

6305

[Urtekram AS \(Danmark\);](#)

Økologiske, steinfrie, sukkerfrie, naturlig søte, sunt snacks og perfekte i bakverk, i mysli etc.

Nyt disse velsmakende, steinfrie dadlene 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 bløtlegge dem litt i vann og bruke dem i desserter.

I tillegg kan du også lage dine egne godterikuler av disse søte og sunne fruktene, [se oppskrift på Daddelkuler her](#)

[Prøv også oppskriften Dadler med bacon og jordbær - en søt og salt opplevelse som passer spesielt godt til grillmat.](#)

## Innhold:

100% økologiske dadler uten stein, soltørket og skånsomt rehydrert for å bevare saftigheten.

## Næringsinnhold per 100 gram:

Energi 1180 kJ / 280 kcal

Protein 2 g

Karbohydrater 66 g

Fett 0,5 g

Herav mettet fett 0,2 g

Kostfiber 6,4 g

Natrium 0,006 g

## Litt om dadler

Daddel (*Phoenix dactylifera*) er en steinfrukt med en avlang hard kjerne. Frukten er oval i formen og ca. 3-5 cm lang. Daddel er en gammel kulturplante som opprinnelig kommer fra India. I dag dyrkes det mest dadler i Nord-Afrika og i Midtøsten. Frukten vokser på palmer, der dadlene

henger under palmebladene i store klaser. Hver klase kan inneholde mer enn 2000 dadler. Dadlene har stor næringsmessig betydning i de landene denne frukten kommer fra. Den inneholder A- og B-vitaminer og mineraler - særlig kalium, kalsium, fosfor og jern. Siden den ferske frukten kun inneholder 27% vann, er dette et konsentrert protein-, vitamin-, fruktsukker- og fibertilskudd. [Daddel palme](#)



250 g  
Nei