

Sušené ovoce mrazem

Vloženo: 07.08.2018 Komerční sdělení



Sušené ovoce jako takové zná jistě každý z nás. Již naši předci díky sušení uchovávali ovoce a jiné potraviny na zimní období kdy neměli možnost konzumace čerstvých plodů. Sušené ovoce je oblíbeným doplňkem stravy ať už jen tak samotné jako zdravá svačina, ve směsích s oříšky, jako müsli nebo součást různých kaší. Sušit lze různé ovoce ať už naše nebo exotické druhy.

Nejzdravějším způsobem sušení je sušení ovoce mrazem neboli lyofilizace. **Sušené ovoce mrazem** si zachovává svou přirozenou barvu, strukturu, vůni, chuť a především nutriční hodnotu včetně všech vitaminů a minerálů. Při klasickém způsobu sušení bývá ovoce sířeno a doslazováno, k tomu při procesu sušení mrazem nedochází. Nejčastěji bývají lyofilizovány jahody, maliny, banány, višně, ananas nebo broskve. **Sušené ovoce mrazem** je skvělým doplňkem raw dezertů, v době kdy není k dostání čerstvé ovoce.

Velmi oblíbené jsou **mrazem sušené jahody**, které mají krásnou červenou barvu a nádhernou vůni. Mimo senzorické vlastnosti jsou stejně jako u čerstvých jahod zachovány všechny vitaminy, minerální látky, vláknina a navíc neobsahují žádný cukr, éčka nebo barviva. U **mrazem sušených jahod** a jiných druhů ovoce neplatíte za vodu jak je tomu u klasicky sušeného ovoce.

Dalším velice lákavým druhem ovoce jsou **lyofilizované maliny**. Jejich svěží nakyslá chuť skvěle dochutí například kaši či jogurt. Lyofilizované maliny jsou bez přidaného cukru, stabilizátorů a mají zachovanou chuť a vzhled čerstvých malin. Maliny jako takové jsou velmi prospěšné při posilování imunitního systému, mají dobrý vliv na zrak a trávicí ústrojí. V zimním období jsou skvělou alternativou čerstvých plodů.