



krieken in eigen sap

Ingrediënten

ontpitte krieken 65 %, kriekendiksap 11%, appeldiksap 7 %, water 17 %

Kenmerken

Donkerrode vruchten, in een donkerrode vloeistof.

Eigenschappen

Krieken bevatten veel vitamines B1, B2, B3 of niacine en vitamine C. Krieken zijn ook rijk aan antocyanidinen, antioxidante stoffen die de huid en de haarvaatjes jong en in optimale conditie houden. Krieken houden het urinezuur in ons lichaam op het juiste niveau, werken ontzurend en waterafdrijvend. Bijgevolg zijn deze vruchten aan te bevelen voor lijdens aan jicht en gewrichtsreumatiek.

Toepassingen

Ontpitte krieken kunnen voor allerlei heerlijkheden genut worden:

- als vulling van open en gesloten taarten en vlaaien
- om een heerlijke clafoutis mee te bereiden (zie rubriek recepten)
- om te mengen met zuivelproducten zoals yoghurt, kwark, verse kaas
- als basis voor de bereiding van confituren en marmelades



Gemiddelde voedingswaarde per 100 ml

Energie	94,8 kJ / 22,3 kcal
eiwitten	0,36 g
vetten	0,09 g
koolhydraten	5,02 g
-waarvan glucose	2,55 g
-waarvan fructose	2,27 g
vezels	0,74 g
mineralen	0,27 g

Aanbevolen verkoopprijs vanaf 1 november 2018

ontpitte krieken 720 ml € 4,95