



Gesundheitsfakt Datteln:

Datteln als Süßungsmittel

Datteln stecken als Trockenfrucht voller **Fruchtzucker**. Allerdings ist beim natürlichen Zucker aus Pflanzen oder Trockenobst auch immer eine ordentliche Portion an **Vitaminen, Mineralstoffen** und **Ballaststoffen** dabei. Datteln sind voll mit **Kalium, Magnesium, Eisen, Kalzium** und **Phosphor**. Der hohe Gehalt an **Vitamin B5** wirkt sich **positiv auf den Energiestoffwechsel** des Körpers aus.

Datteln eignen sich für eine **schnelle Energieversorgung** und weisen auf 100 gr **deutlich weniger Kalorien** auf als **herkömmlicher Industriezucker**.