## Dörrrüchte enthalten pro 100 g zwischen 250 – 330 kcal und ca.: Kohlenhydrate

| | |
|---|---|
| Aroniabeeren | 71 g |
| Ananasscheiben / Ananasstücke ungezuckert | 72 g |
| Apfelringe / Apfelstücke | 63 g |
| Aprikosen | 55 g |
| Aprikosen süss | 60 g |
| Bananenchips ungezuckert | 59 g |
| Bananenstücke /-stängel | 64 g |
| Birnen | 60 g |
| Cranbeeries gezuckert | 82 g |
| Datteln | 69 g |
| Feigen | 57 g |
| Goji Beeren | 52 g |
| Mango ungezuckert | 70 g |
| Pflaume / Zwetschge | 54 g |
| Rosinen / Sultaninen | 68 g |

Bitte beachten Sie die Kohlenhydratangaben auf der Verpackung, da je nach Obstsorte, Trocknungsgrad und Zubereitung z. B. mit Zucker und/oder Reismehl der Gehalt an Kohlenhydraten abweichen kann.