FROOTS

slices of nature

dried with ♥

FRUIT UP YOUR LIFE.

Eure Nina und
das Wurzelsepp Team

IMPRESSUM

Herausgeber & Eigentümer: Kräuter- & Reformhaus Wurzelsepp, Hauptplatz 5, 8010 Graz, T: 0316 835 240, E: office@wurzelsepp.at,
Layout und Satz: Jeannine Haberl, Druck: Druckerei Dorrong, Fotos: Dilek Imrek, Michael Bittner, Mias Photoart.
Druckfehler vorbehalten.

ZUR ENTSTEHUNG UNSERER FROOTS

Eines Tages im Urlaub, als ich einen schön dekorierten Cocktail genoss, wurde mir klar, wie schwierig es doch sein muss, in einem laufenden Gastrobetrieb Obst und Gemüse zu dörren, welches dann auch noch gut aussieht und gesund ist.

Nach langen Überlegungen kam ich zu dem Entschluss, dass es eigentlich weder im Supermarkt noch sonst irgendwo wirklich schöne und vor allem zuckerfreie (bis auf den natürlichen Zuckergehalt) getrocknete Obst- und Gemüsesorten gibt. Da wir in unserem Wurzelsepp täglich mit frischem Obst und Gemüse in bester Qualität beliefert werden, machten wir uns in unserer Betriebsstätte an die Arbeit und begannen Obst und Gemüse zu dörren.

Und so entstanden nach und nach 27 tolle handgefertigte Sorten.

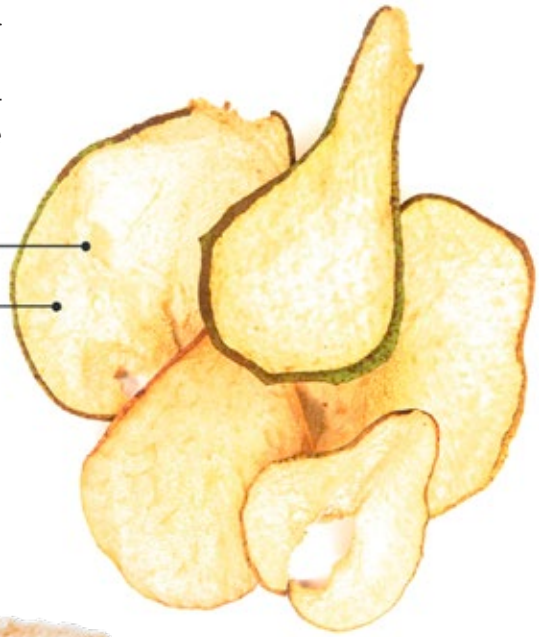
Wir freuen uns, dass mittlerweile zahlreiche Kunden zu den gesunden Snacks greifen und auch viele Restaurants und Bars unsere handgefertigten FROOTS für Hauptgänge, Nachspeisen und auf Getränken verwenden.

Kommen Sie vorbei und kosten Sie sich durch unser FROOTS-Sortiment. Mit * markierte Froots sind nach Bestellung innerhalb von 5 Werktagen versand- bzw. abholbereit.

PLUSH PEAR

Birne – Ein lieblicher Tau von Honig

Ob als Draufgabe für ein leckeres Müsli oder als gesunder Snack für zwischendurch. Die Birne ist ein guter Ballaststoff-Lieferant und enthält außerdem Vitamin A, Vitamine der B-Gruppe, Folsäure und Vitamin C sowie die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Magnesium.



PURE PARSNIP *

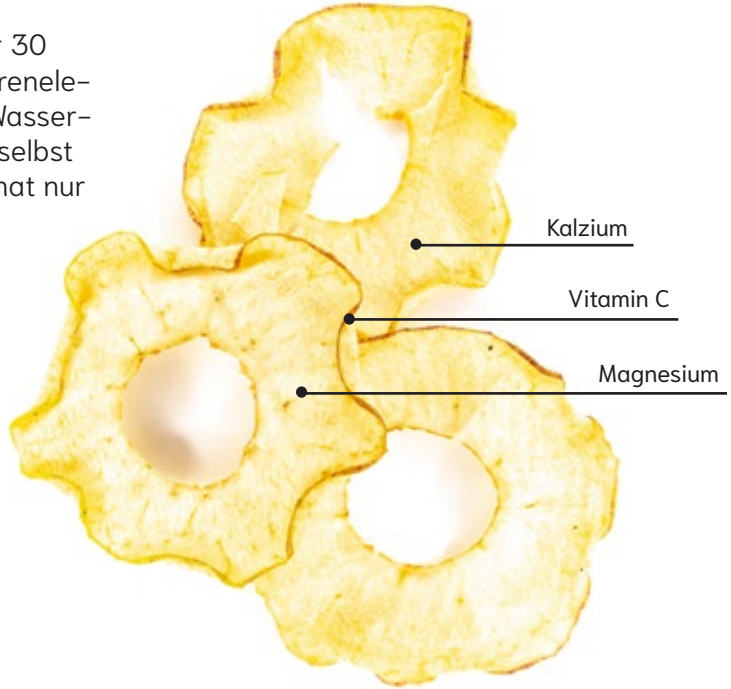
Pastinake – Für unser Nervensystem

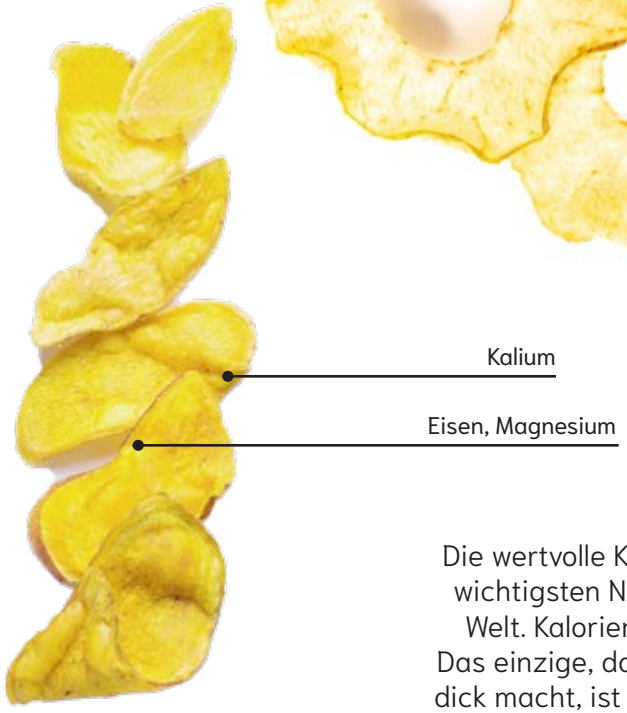
Der wertvolle Mineralstofflieferant schmeckt leicht süßlich, würzig und nussig. Sie dient auch als Entgifter und als Nahrung für die guten Darmbakterien und ist schonend für den Magen.

AMBER APPLE

Apfel – So süß wie du

Der Apfel enthält über 30 Mineralstoffe und Spurenelemente, reguliert den Wasserhaushalt und besteht selbst aus 85% Wasser und hat nur rund 60 Kalorien.





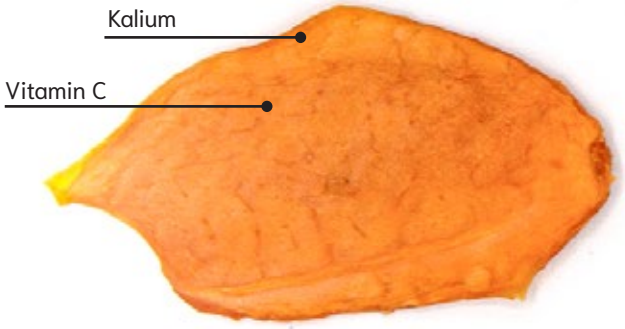
PARTY POTATO

Kartoffel – Die Sattmacherin

Die wertvolle Knolle ist eines der wichtigsten Nahrungsmittel der Welt. Kalorienarm und köstlich. Das einzige, das an der Kartoffel dick macht, ist das Fett, das zum Frittieren verwendet wird – deshalb lassen wir das natürlich weg.

PRETTY PAPAYA

Papaya – Viele Enzyme für Magen & Darm

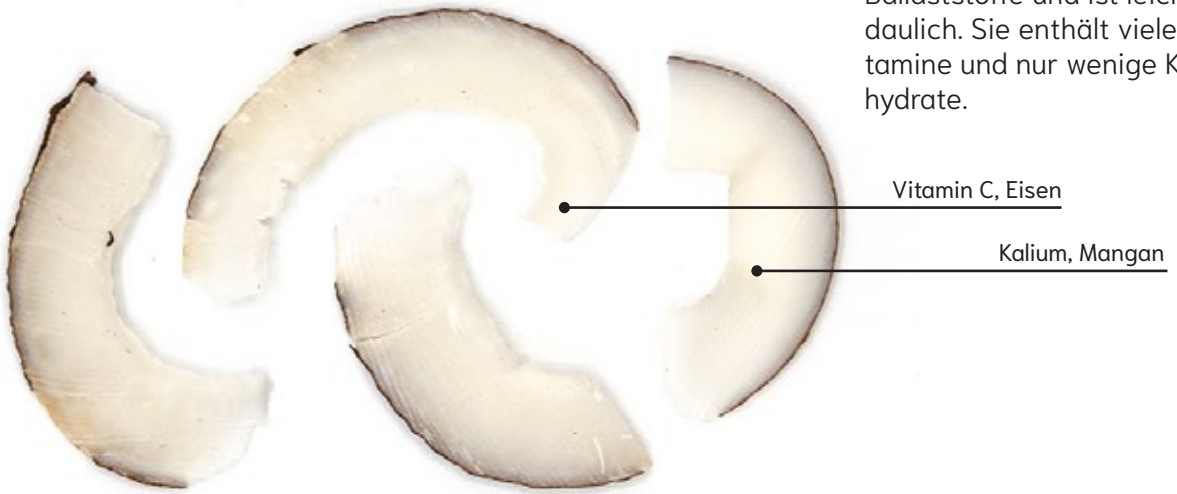


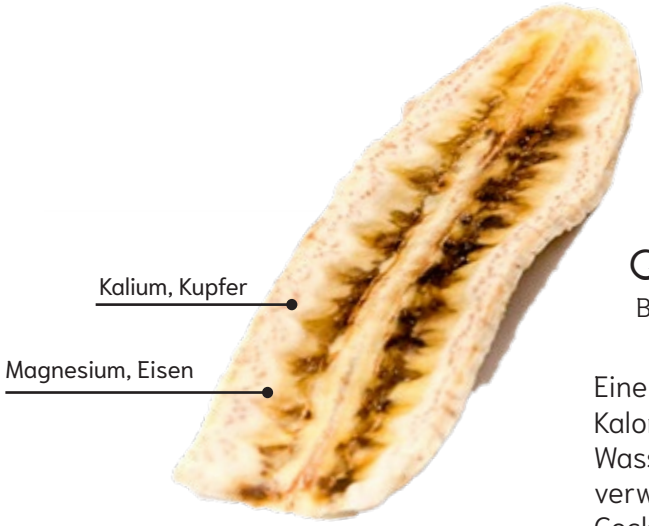
Papayas enthalten das Enzym Papain, Chymopapain, Lysozym und Lipase, dadurch werden Eiweiß und Fett schneller verdaut.

FANCY COCO

Kokosnuss – Gesunde Nascherei

Die Kokosnuss enthält reichlich Ballaststoffe und ist leicht verdaulich. Sie enthält viele B-Vitamine und nur wenige Kohlenhydrate.





GOLDEN BANANA *

Banane – Für die Muskelkraft

Eine Banane hat rund 100 Kalorien und besteht primär aus Wasser und Kohlenhydraten. Wir verwenden sie gerne als Deko in Cocktails und Nachspeisen.

BANANEN CREME

Zutaten für 4 Personen

2 Stk.	Bananen
1 Stk.	Zitrone (Saft)
1 Pkg.	Vanillezucker
1 EL	Zucker
1 Tasse	Joghurt
0.5 Tasse	Schlagobers
1 Pkg.	Golden Banana

Zubereitung

Die Bananen schälen und in einer flachen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.

Zitronensaft, Zucker, Vanillezucker und Joghurt darunter rühren.

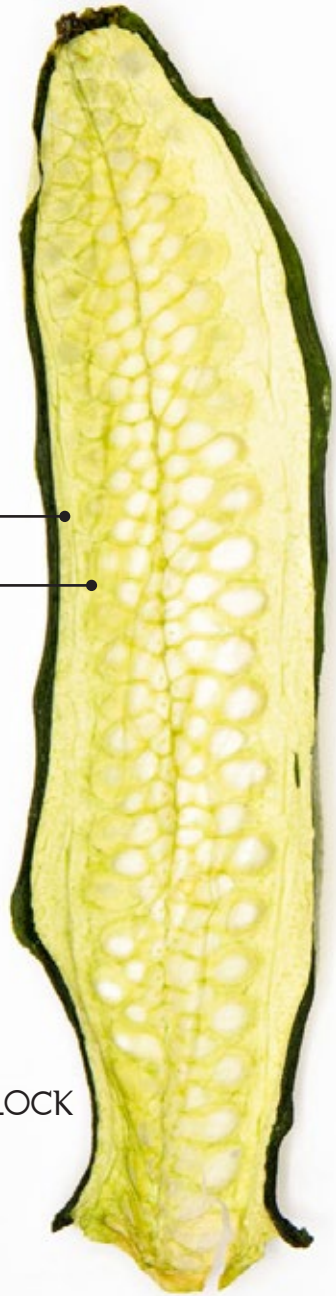
Damit es noch cremiger wird, die Creme pürieren.

Schlagobers steif schlagen und unter die Bananen-Masse heben.

WILD CUCUMBER *

Gurke – Unterstützt beim Entgiften

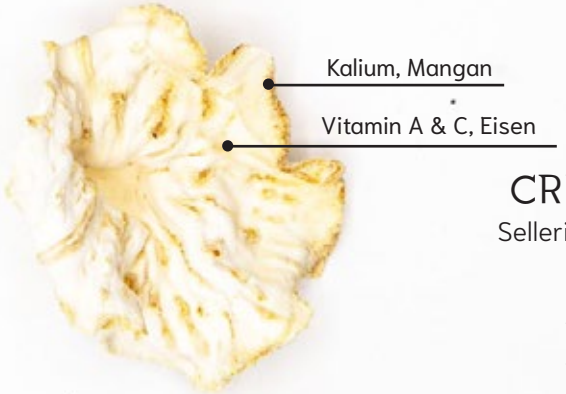
Gurken wirken erfrischend und können auch als Beauty-Produkt überzeugen. Die enthaltene Kieselerde hilft zum Beispiel bei brüchigen Nägeln und Haaren und unterstützt das Bindegewebe.



BRILLIANT BEET

Rote Rübe – Für den Serotoninspiegel

Der Farbstoff Betain ist für die violette Farbe der Rübe verantwortlich und erhöht den Serotoninspiegel und sorgt somit für gute Laune.



CRISPY CELERY *

Sellerie – Das Wundermittel

Der gute alte Sellerie war schon im Mittelalter als natürliches Aphrodisiakum gefragt.

IT'S GIN O'CLOCK

Zutaten für 1 Gin Tonic

4 cl	Rich Feel Gin
200 ml	Red Bull Organics Tonic
6 Scheiben	Wild Cucumber
3 Stk.	Eiswürfel

Zubereitung

Eiswürfel, Gin und die Wild Cucumber in ein Glas geben und mit Tonic aufgießen.

AWESOME AUBERGINE *

Aubergine – Für Herz & Kreislauf

Auberginen bestehen zu 93% aus Wasser und sind sehr kalorienarm. Das perfekte Gemüse zum Abnehmen.

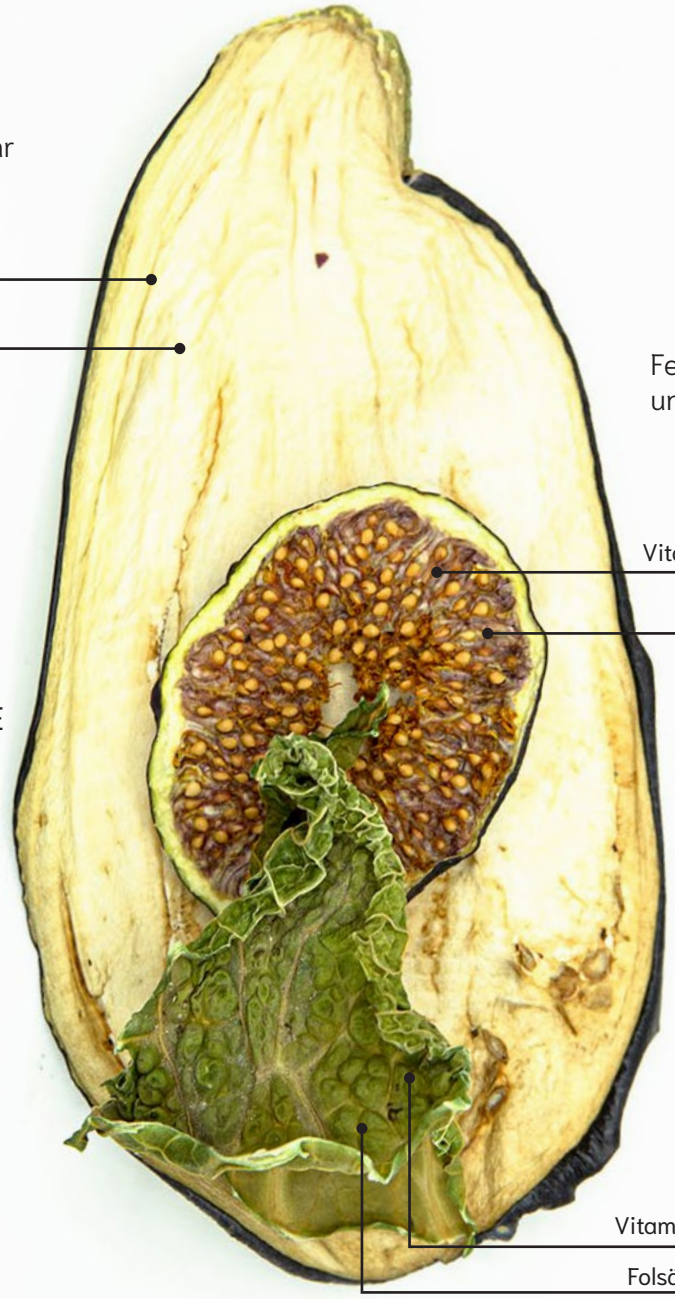
Magnesium

Vitamin C, Kalzium

FABULOUS FIG

Feige – Das Superfood

Feigen sind mit ihren vielen Mineralstoffen und Enzymen ein wahres Superfood.



Vitamin A & B, Eisen, Phosphor

Kalium, Magnesium

AUBERGINEN PUEREE

Zutaten für 2 Personen

1 Stk. frische Aubergine
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Öl
2 Prisen Salz
1 Prise Pfeffer

Zubereitung

Die Aubergine abspülen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.

Das Öl erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Auberginenscheiben darin anbraten. Etwas Wasser zugeben und 20 Minuten zugedeckt dünsten.

Etwas abkühlen lassen, dann pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Püree auf unserer Awesome Aubergine anrichten und es sich schmecken lassen.

COOL CABBAGE *

Grünkohl – Der Fatburner

Kohl ist ein Fatburner. In 100 g stecken viele sättigende Ballaststoffe sowie Wasser und das bei nur knapp 50 Kalorien.

Vitamin A, C & K

Folsäure, Omega 3

FOR YOUR INSPIRATION

Unsere Froots sind so vielfältig wie du

Wir wollen doch alle immer wieder einmal etwas Neues ausprobieren. Unsere frechen Früchte sind das gewisse Etwas, der Eyecatcher, die peppige Note für Cocktails und Desserts und der gesunde Snack für wischendurch. Diese werden dem Zeitgeist entsprechend angebaut, regional getrocknet und nachhaltig verpackt.

Pure Natürlichkeit in 27 Sorten – fruit up your life.

BABY PINEAPPLE

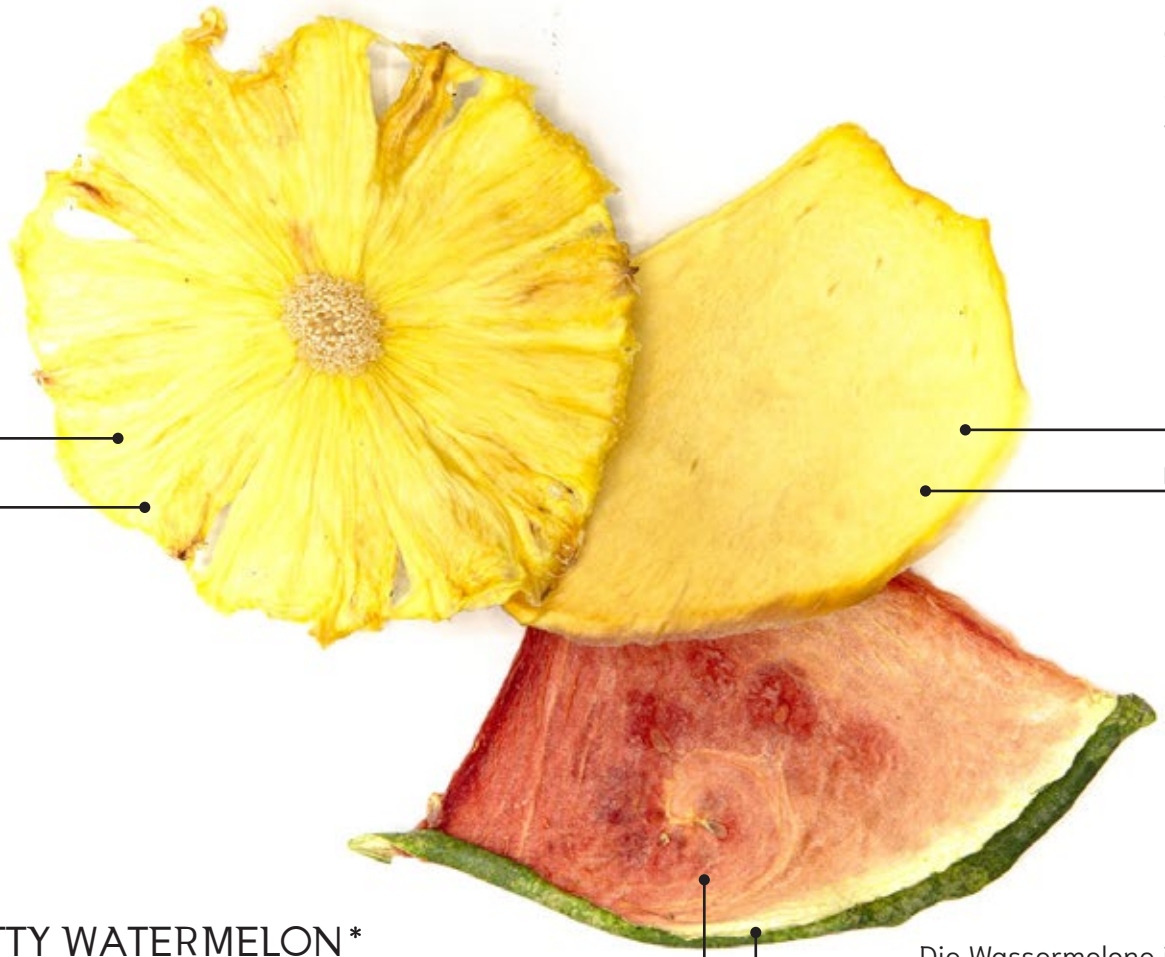
Ananas – Für die Schönheit

Dank ihres süß-säuerlichen Geschmacks ist sie eine der populärsten Tropenfrüchte. Sie schmeckt pur, in Smoothies oder als exotische Komponente in herzhaften Gerichten.

MELLOW MANGO

Mango – Gut für die Haut

Die Mango gehört zu den meist verzehrten Früchten der Welt und wird auch als Pfirsich der Tropen bezeichnet.



Magnesium

Vitamin A, B, C & E, Kalzium

Vitamin C & E, Kalzium

Kalium, Magnesium

WITTY WATERMELON*

Wassermelone – Genuss ohne Reue

Kalium

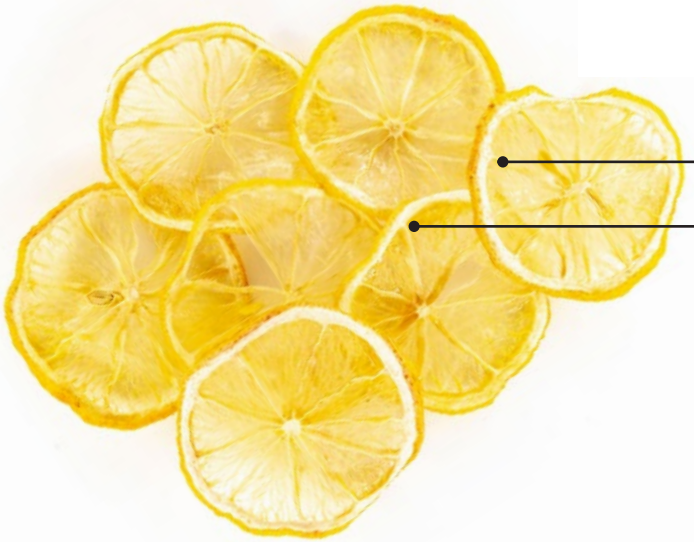
Vitamin C, Vitamin B5

Die Wassermelone ist mit der Gurke verwandt und besteht zu 95% aus Wasser. Der hohe Wassergehalt macht die Wassermelone zur perfekten Schlankfrucht. Obwohl sie angenehm süß schmeckt, ist die Wassermelone zuckerarm.

LOVELY LEMON

Zitrone – Vitamin C-Booster

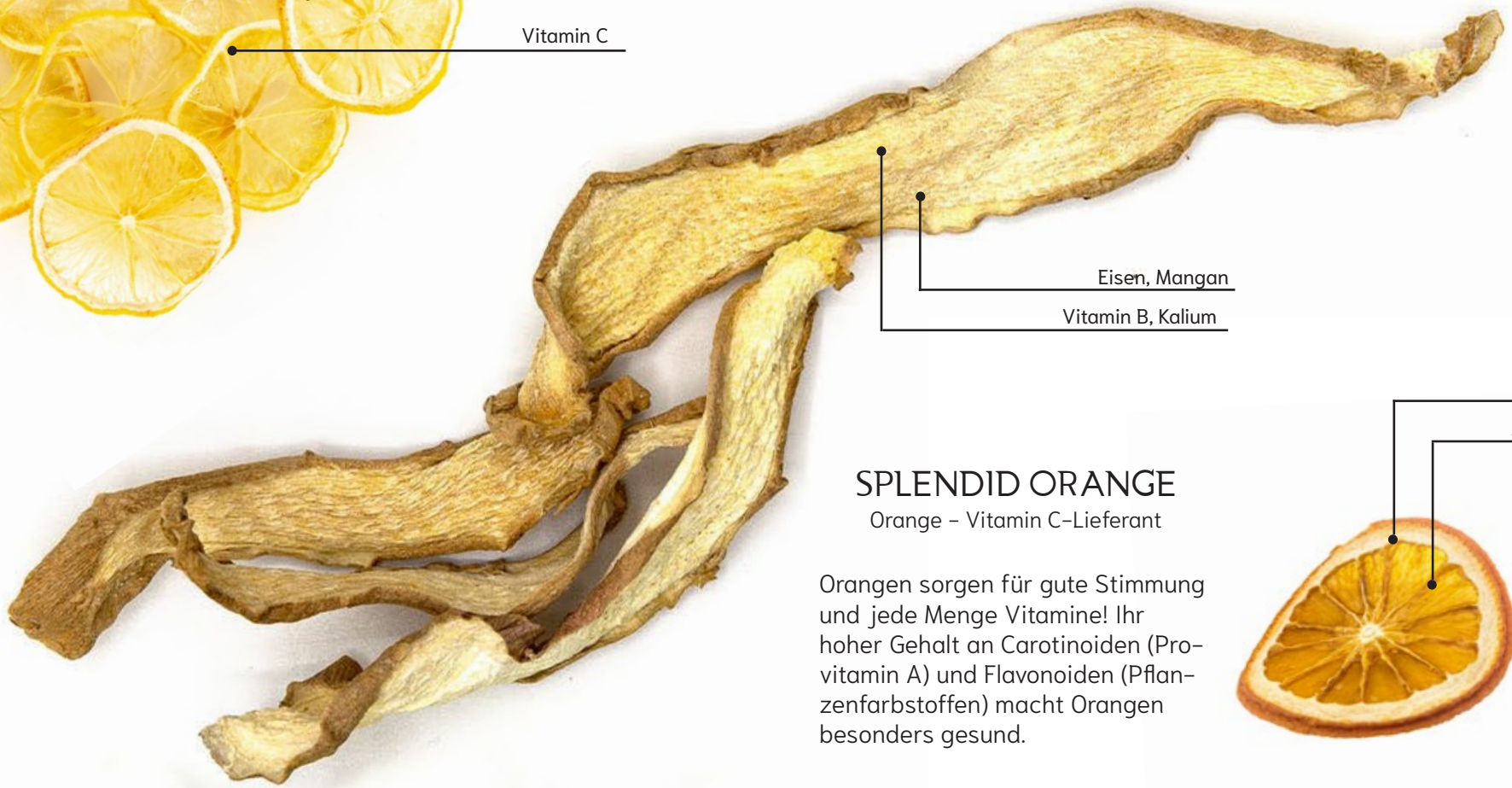
Sauer macht lustig – vor allem wenn es um die Zitrone geht. Denn die sauren Südfrüchte peppen nicht nur so ziemlich jedes Gericht auf, sie sorgen auch für eine ausreichende Zufuhr an Vitamin C.



GORGEOUS GINGER

Ingwer – Immun-Booster

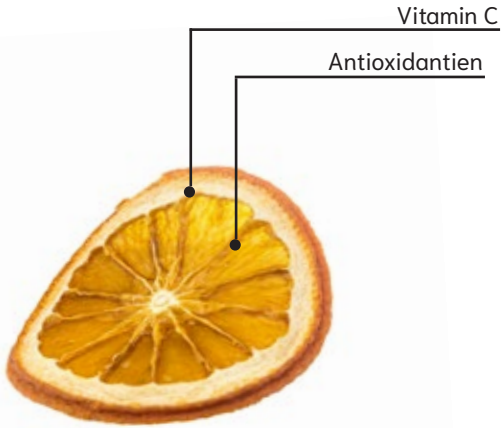
Das Hausmittel gegen Übelkeit und Verdauungsprobleme. Weiters wirkt die Superwurzel schmerzlindernd und wärmend.



SPLENDID ORANGE

Orange – Vitamin C-Lieferant

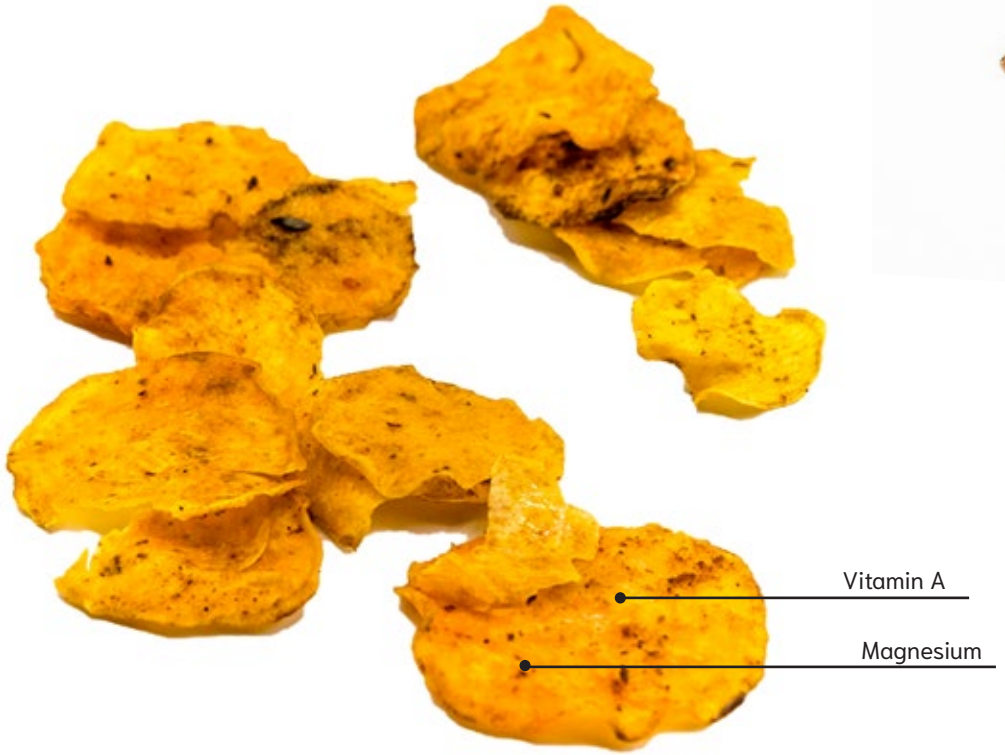
Orangen sorgen für gute Stimmung und jede Menge Vitamine! Ihr hoher Gehalt an Carotinoiden (Provitamin A) und Flavonoiden (Pflanzenfarbstoffen) macht Orangen besonders gesund.

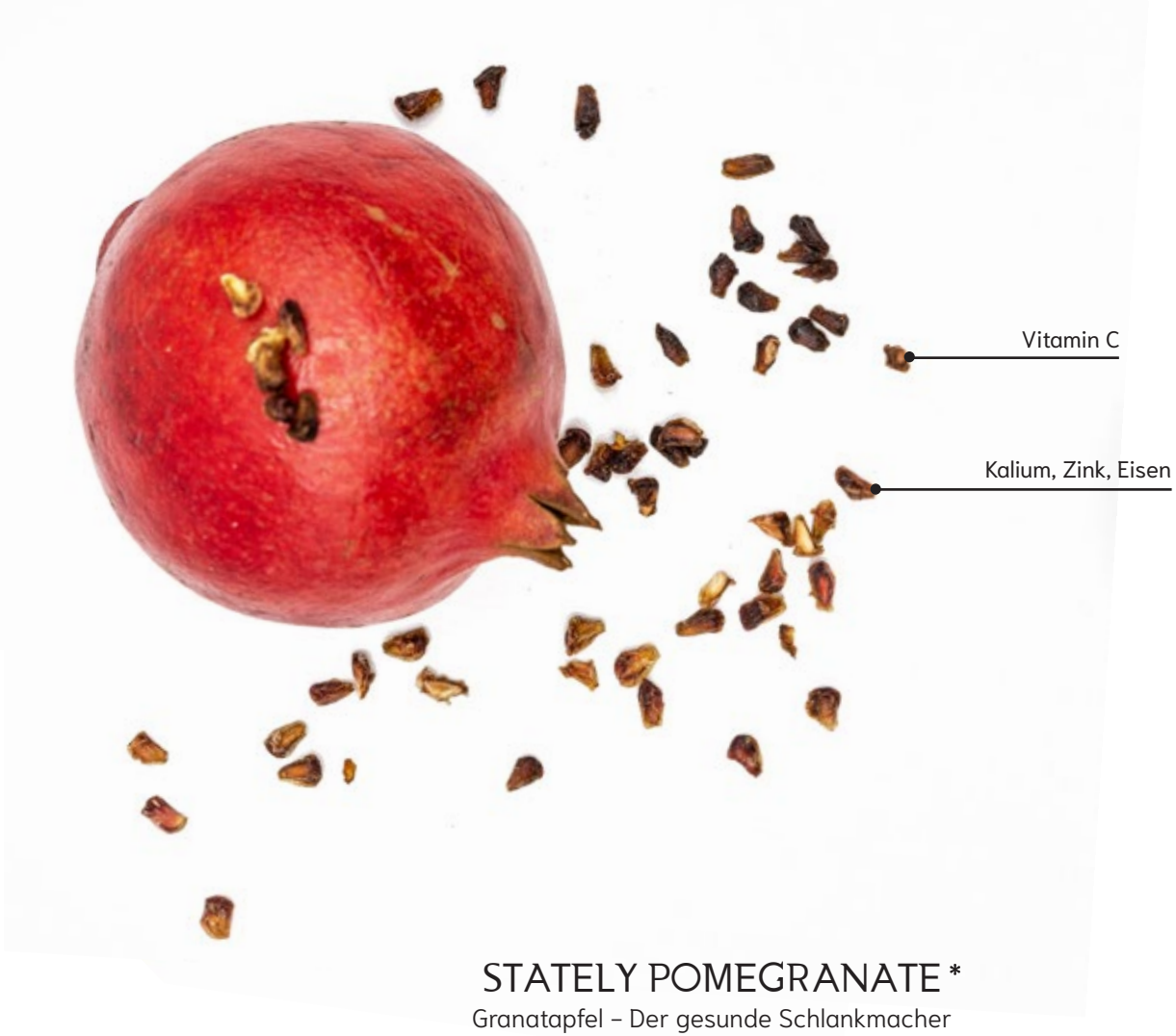


PRIME SWEET POTATO

Süßkartoffel – Für den Zellschutz

Der gesunde Snack für zwischendurch und als perfekte Alternative zu herkömmlichen Chips.





STATELY POMEGRANATE *

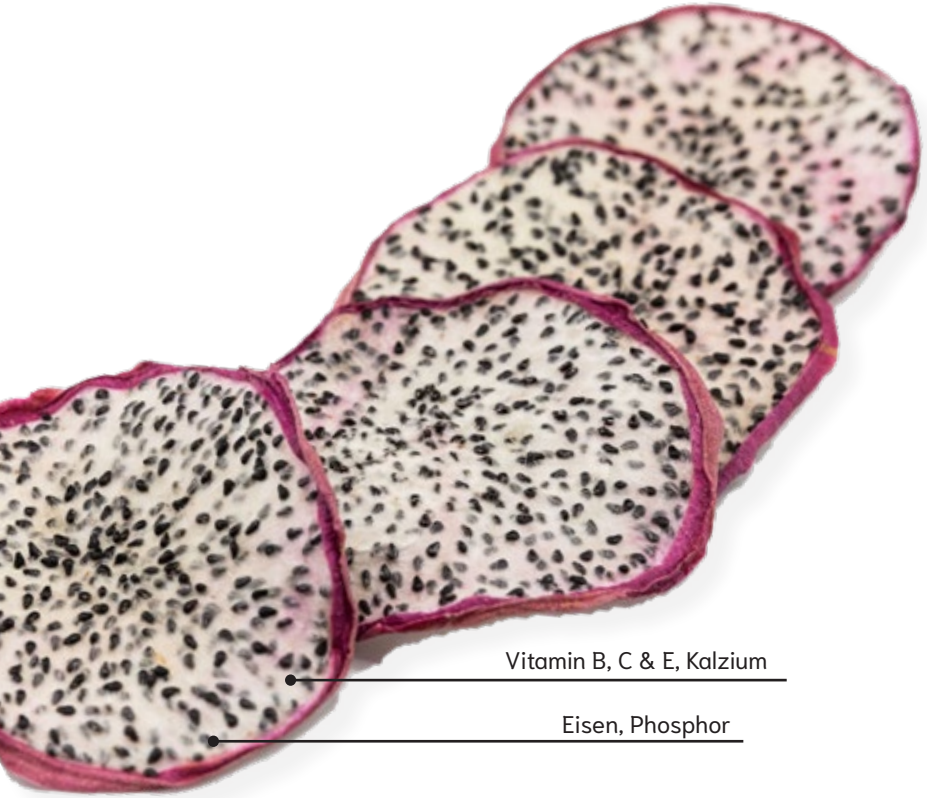
Granatapfel – Der gesunde Schlankmacher

Die Samen des Granatapfels schmecken nicht nur köstlich, sondern enthalten unter anderem die für die Zellregulation wichtige Ellagsäure und Polyphenole. Sie werden deshalb auch für die Herstellung hautstraffender Kosmetik verwendet.

DELICATE DRAGONFRUIT *

Drachenfrucht – Für ein straffes Bindegewebe

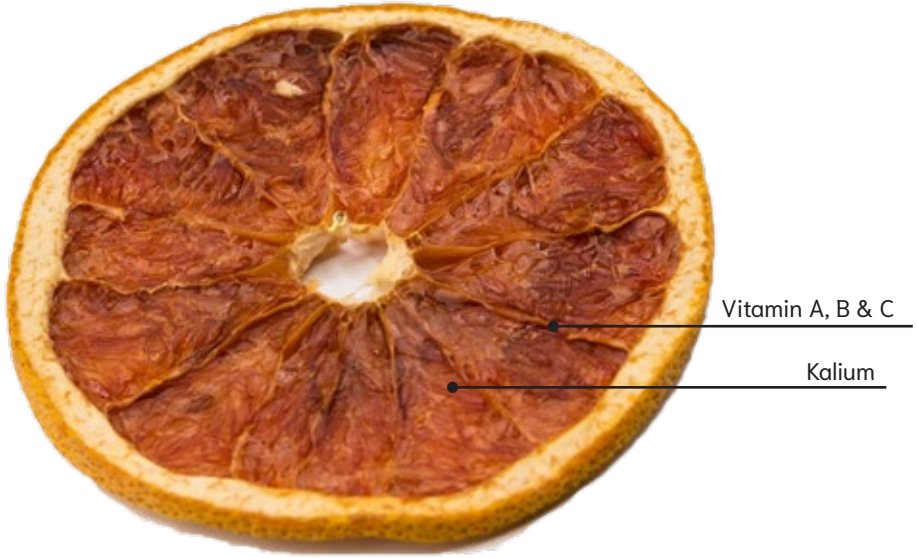
Drachenfrucht oder auch Pitaya werden die Beerenfrüchte der subtropischen Kakteenart Hylocereus genannt.
Der Hingucker für alle Arten von Gerichten und Getränken.



GLORIOUS GRAPEFRUIT

Grapefruit – Senkt den Blutzuckerspiegel

Die Grapefruit ist eine Kreuzung aus Orange und Pampelmuse. Sie ist die Königin der Zitrusfrüchte und enthält viele Vitamine und gesunde Bitterstoffe.



Wurzelsepps

EISTEE

Unser hauseigener Eistee ist gesund und schmeckt auch herrlich erfrischend.

Mischung aus: Pfefferminze, Krauseminze, Lemongras, Hibiskus, Salbei, Earl Grey

Erhältlich beim Wurzelsepp oder unter shop.wurzelsepp.at

TIPP:

Mit unseren FROOTS Orange und Grapefruit schmeckt der selbstgemachte Eistee noch besser.

KINGLY KIWI

Kiwi – Stoffwechsel-Booster

Die Kiwi enthält doppelt so viel Vitamin C wie die Orange, hat kaum Kalorien und eignet sich somit hervorragend zum Abnehmen.

Vitamin C

Kalzium, Magnesium

HEALTHY PROTEIN BREAKY

250 ml Hafermilch
2 EL Haferflocken
1 TL geschrotete Leinsamen
Zimt beliebig
Vanille beliebig
1 TL Proteinpulver
1 Handvoll Nüsse

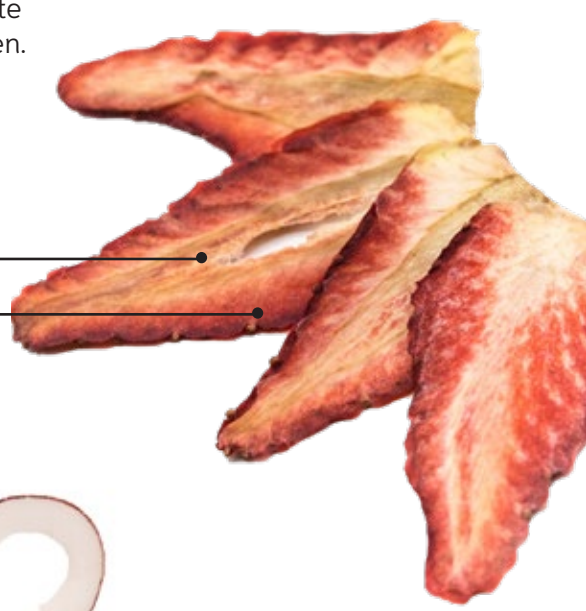
Zubereitung:
Haferflocken und geschrotete Leinsamen mit der Hafermilch (oder einer anderen Pflanzenmilch oder Wasser) kurz aufkochen oder einfach eine halbe Stunde einweichen. Dann die restlichen Zutaten hinzugeben und genießen!

Für das FROOTS – Topping empfehlen wir die Sorten:
Granatapfel, Erdbeere, Kiwi und Banane

BREEZY STRAWBERRY

Erdbeere – Für den Knochenaufbau

Erdbeeren zählen zu den Steinfrüchten und sind eigentlich Sammelnussfrüchte. Das bedeutet, dass sich auf der Außenseite viele kleine Nussfrüchte befinden. Somit sind Erdbeeren streng genommen kein Obst.



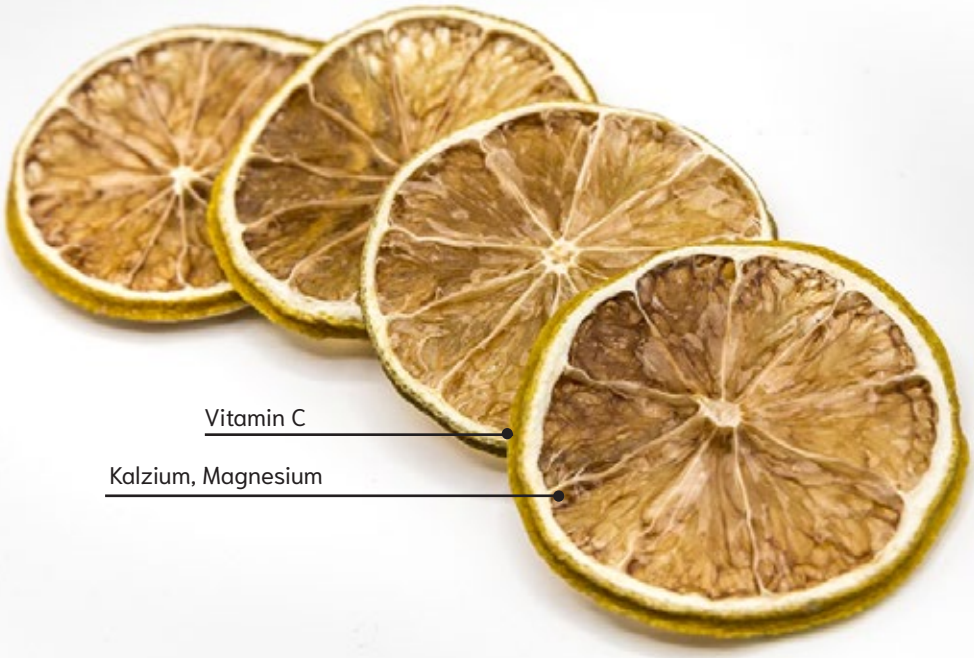
Folsäure, Magnesium, Kalium

Vitamin C, Kalzium

LUSCIOUS LIME

Limette – Gegen Unruhe und Stress

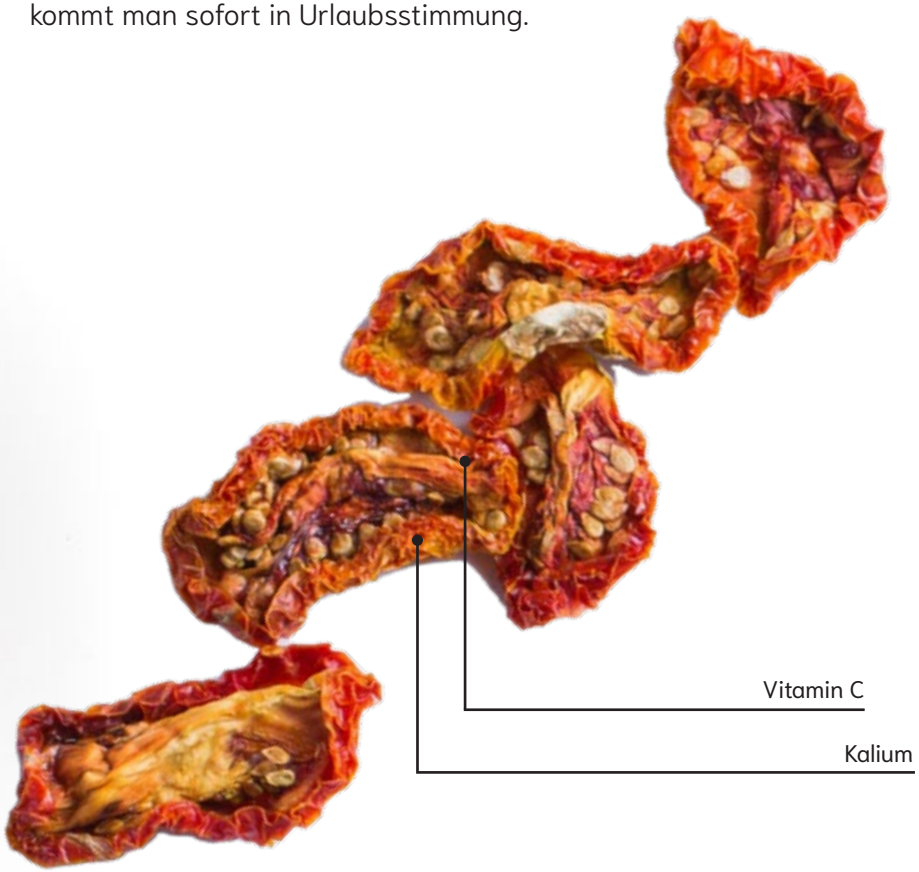
Limetten wirken Immunsystem stärkend und helfen bei Halsschmerzen. In Cocktails sind sie ein wahres geschmackliches Highlight. Sie passen ebenfalls gut zu Salaten, Suppen oder in Smoothies.



TRUE TOMATO *

Tomate – Für eine gute Konzentration

Neben viel Vitamin C, Kalium und Ballaststoffen hat die Tomate wenig Kalorien. Tomaten sind beliebt für Salate, Soßen oder als Saft – da kommt man sofort in Urlaubsstimmung.



AMBER APPLE

Zutaten:
Apfel &
Kokosblütenzucker

Nährwerttabelle
pro 100 g (Apfel inkl. 1 g Zucker)
Energie: 55,8 kcal / 233,46 kJ
Eiweiß: 0,3 g
Kohlenhydrate: 12,4 g
davon Zucker: 11,3 g
(1 g zugesetzter Zucker)
Fett: 0,4 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,0 g

PLUSH PEAR

Zutaten:
Birne

Nährwerttabelle
pro 100 g (frische Frucht)
Energie: 52 kcal / 218 kJ
Eiweiß: 0,5 g
Kohlenhydrate: 12,4 g
davon Zucker: 10,2 g
Fett: 0,3 g davon
gesättigte Fettsäuren: 0,01 g

GOLDEN BANANA

Zutaten:
Banane &
Zitronensaft

Nährwerttabelle
pro 100 g (frische Frucht)
Energie: 93 kcal / 388 kJ
Eiweiß: 1 g
Kohlenhydrate: 20 g
davon Zucker: 17 g
Fett: 0,2 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,0 g

LUSCIOUS LIME

Zutaten:
Limette &
Kokosblütenzucker

Nährwerttabelle
pro 100 g (Limette inkl. 1 g Zucker)
Energie: 33,8 kcal / 141,4 kJ
Eiweiß: 0,7 g
Kohlenhydrate: 12 g davon
Zucker: 2,7 g
(1 g zugesetzter Zucker)
Fett: 0,2 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,1 g

GLORIOUS GRAPEFRUIT

Zutaten:
Grapefruit &
Kokosblütenzucker

Nährwerttabelle
pro 100 g (Grapefruit inkl. 1 g Zucker)
Energie: 45,84 kcal / 192 kJ
Eiweiß: 0,9 g
Kohlenhydrate: 20,4 g
davon Zucker: 16,4 g
(1 g zugesetzter Zucker)
Fett: 0,1 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,0 g

BREEZY STRAWBERRY

Zutaten:
Erdbeere &
Kokosblütenzucker

Nährwerttabelle
pro 100 g (Erdbeere inkl. 1 g Zucker)
Energie: 36,8 kcal / 153,97 kJ
Eiweiß: 0,8 g
Kohlenhydrate: 6,5 g davon
Zucker: 6,4 g
(1 g zugesetzter Zucker)
Fett: 0,4 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,0 g

PARTY POTATO

Zutaten:
Kartoffel

Nährwerttabelle
pro 100 g (frische Frucht)
Energie: 69 kcal / 288,7 kJ
Eiweiß: 2 g
Kohlenhydrate: 15 g
davon Zucker: 1 g
Fett: 0,02 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,0 g

FANCY COCO

Zutaten:
Kokosnuss &
Kristallzucker

Nährwerttabelle
pro 100 g (Kokosnuss inkl. 1 g Zucker)
Energie: 364,8 kcal / 1526,3 kJ
Eiweiß: 4,6 g
Kohlenhydrate: 5,7 g
davon Zucker: 4,3 g
(1 g zugesetzter Zucker)
Fett: 26 g davon gesättigte
Fettsäuren: 22,1 g

CRISPY CELERY

Zuaten:
Sellerie &
Salz

Nährwerttabelle pro 100 g
Energie: 28 kcal / 118 kJ
Eiweiß: 1,5 g
Kohlenhydrate: 2,4 g
davon Zucker: 1,8 g
(1 g zugesetzter Zucker)
Fett: 0,3 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,0 g

GORGEOUS GINGER

Zutaten:
Ingwer

Nährwerttabelle
pro 100 g (frische Frucht)
Energie: 70 kcal / 293 kJ
Eiweiß: 1,6 g
Kohlenhydrate: 13 g
davon Zucker: 2 g
Fett: 0,85 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,2 g

WITTY WATERMELON

Zutaten:
Wassermelone

Nährwerttabelle
pro 100 g (frische Frucht)
Energie: 36,8 kcal / 153,97 kJ
Eiweiß: 0,8 g
Kohlenhydrate: 6,5 g
davon Zucker: 6,5 g
Fett: 0,4 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,0 g

FABULOUS FIG

Zutaten:
Feige

Nährwerttabelle
pro 100 g (frische Frucht)
Energie: 63 kcal / 263 kJ
Eiweiß: 1,3 g
Kohlenhydrate: 12,9 g
davon Zucker: 12,9 g
Fett: 1 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,1 g

DELICATE DRAGONFRUIT

Zutaten:
Drachenfrucht

Nährwerttabelle
pro 100 g (frische Frucht)
Energie: 36 kcal / 151 kJ
Eiweiß: 1 g
Kohlenhydrate: 7,1 g
davon Zucker: 6,9 g
Fett: 0,4 g davon
gesättigte Fettsäuren:
0,00 g

TRUE TOMATO

Zutaten:
Tomate

Nährwerttabelle
pro 100 g (frische Frucht)
Energie: 21 kcal / 87,86 kJ
Eiweiß: 0,8 g
Kohlenhydrate: 3,2 g
davon Zucker: 3,2 g
Fett: 0,3 g davon gesättigte Fett-
säuren: 0,0 g

AWESOME AUBERGINE

Zutaten:
Aubergine

Nährwerttabelle
pro 100 g (frische Frucht)
Energie: 20 kcal / 84 kJ
Eiweiß: 1,2 g
Kohlenhydrate: 2,5 g
davon Zucker: 2,4 g
Fett: 0,2 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,04 g

PRETTY PAPAYA

Zutaten:
Papaya &
Kokosblütenzucker

Nährwerttabelle
pro 100 g (Papaya inkl. 1 g Zucker)
Energie: 35,8 Kcal / 149,8 kJ
Eiweiß: 1 g
Kohlenhydrate: 8 g
davon Zucker inkl. 1 g
zugesetztem Zucker): 7,1 g
Fett: 0,1 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,0 g

MELLOW MANGO

Zutaten:
Mango &
Kokosblütenzucker

Nährwerttabelle
pro 100 g (Mango inkl. 1 g Zucker)
Energie: 61,8 kcal / 258,57 kJ
Eiweiß: 0,6 g
Kohlenhydrate: 13,5 g
davon Zucker: 13,5 g
(1g zugesetzter Zucker)
Fett: 0,5 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,0 g

STATELY POMEGRANATE

Zutaten:
Granatapfel

Nährwerttabelle
pro 100 g (frische Frucht)
Energie: 80 kcal / 334 kJ
Eiweiß: 0,7 g
Kohlenhydrate: 16,7 g
davon Zucker: 16,7 g
Fett: 0,7 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,0 g

BRILLIANT BEET

Zutaten:
Rote Rübe &
Kokosblütenzucker

Nährwerttabelle
pro 100 g (Rote Rüben inkl. 1 g Zucker)
Energie: 35,8 kcal / 149,78 kJ
Eiweiß: 1g
Kohlenhydrate: 7g davon
Zucker: 7 g
(1 g zugesetzter Zucker)
Fett: 0,1 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,0 g

WILD CUCUMBER

Zutaten:
Gurke

Nährwerttabelle
pro 100 g (frische Frucht)
Energie: 12 kcal / 51 kJ
Eiweiß: 1 g
Kohlenhydrate: 2,2 g
davon Zucker: 1,4 g
Fett: 0,2 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,0 g

PURE PARSNIP

Zutaten:
Pastinake

Nährwerttabelle
pro 100 g (frische Frucht)
Energie: 40 kcal / 167,3 kJ
Eiweiß: 0,8 g
Kohlenhydrate: 4,9 g
davon Zucker: 1,6 g
Fett: 1,5 g davon gesättigte Fett-
säuren: 0,2 g

BABY PINEAPPLE

Zutaten:
Ananas

Nährwerttabelle
pro 100 g (frische Frucht)
Energie: 53,8 kcal / 225,09 kJ
Eiweiß: 0,5 g
Kohlenhydrate: 13 g
davon Zucker: 10 g
(1 g zugesetzter Zucker)
Fett: 0,1 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,0 g

SPLENDID ORANGE

Zutaten:
Orange &
Kokosblütenzucker

Nährwerttabelle
pro 100 g (Orange inkl. 1 g Zucker)
Energie: 46,8 kcal / 195,81 kJ
Eiweiß: 1 g
Kohlenhydrate: 9,3 g
davon Zucker: 9,2 g (1 g
zugesetzter Zucker)
Fett: 0,2 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,0 g

LOVELY LEMON

Zutaten:
Zitrone &
Kokosblütenzucker

Nährwerttabelle
pro 100 g (Zitrone inkl. 1 g Zucker)
Energie: 32,9 kcal / 137,7 kJ
Eiweiß: 1,1 g
Kohlenhydrate: 10 g
davon Zucker: 3,5 g (1 g
zugesetzter Zucker)
Fett: 0,3 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,1 g

COOL CABBAGE

Zutaten:
Grünkohl

Nährwerttabelle
pro 100 g (frische Frucht)
Energie: 45 kcal / 189 kJ
Eiweiß: 4,3 g
Kohlenhydrate: 2,5 g
davon Zucker: 1,8 g
Fett: 0,9 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,1 g

KINGLY KIWI

Zutaten:
Kiwi &
Kokosblütenzucker

Nährwerttabelle
pro 100 g (Kiwi inkl. 1 g Zucker)
Energie: 64,8 kcal / 271,12 kJ
Eiweiß: 1 g
Kohlenhydrate: 12 g
davon Zucker: 11,5 g
(1 g zugesetzter Zucker)
Fett: 0,6 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,1 g

PRIME SWEET POTATO

Zutaten:
Süßkartoffel, 1 g Olivenöl und Wurzelsepps Cajun Country-Gewürzmischung (Thymian, Cayennepfeffer, Paprika edelsüß, Meersalz, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer schwarz, Pfeffer weiß, Kreuzkümmel, Lorbeerblatt, Senfkörner)

Nährwerttabelle pro 100 g
Energie: 94,8 kcal / 396,6 kJ
Eiweiß: 1,6 g
Kohlenhydrate: 20 g
davon Zucker: 4,2 g
Fett: 1,1 g davon gesättigte
Fettsäuren: 0,85 g

FROOTS
slices of nature

FRUIT
UP YOUR
LIFE.

froots_fruitupyourlife

FROOTS

slices of nature

Eine Marke des Kräuter- & Reformhauses Wurzelsepp

Hauptplatz 5 • 8010 Graz • 0316 835 240 • office@wurzelsepp.at • shop.wurzelsepp.at • froots_fruitupyourlife