

Marzipan Gesundheit



Tatsächlich sehen Ernährungsexperten das Marzipan auch heute noch als relativ gesund an. Sein einziges Manko ist der hohe Zuckeranteil. Ansonsten enthält die Mandelmasse viele lebenswichtige Mineralstoffe, einen optimalen

Anteil an Ballaststoffen, sowie hochwertiges Mandelöl.

Dieses enthält wertvolle einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Letztendlich enthält es kein schädliches Cholesterin. Marzipangenuss – in Maßen – ist also absolut unbedenklich und der Gesundheit sogar förderlich.

Und wer kann einem leckeren Stück Marzipan auf Dauer schon widerstehen. Gerade zu Weihnachten bekommen wir Marzipan in allen Formen und Variationen zu kaufen.