

# Fermentierte Pflaume

## NATÜRLICH ABFÜHREN VOR DEM SAFTFASTEN

Die fermentierte Pflaume ist eine grüne Pflaumensorte aus Taiwan. Dort wird sie über mehrere Monate nach Jahrhunderte alter Tradition fermentiert, getrocknet und mit einer Kräutermischung ummantelt. Durch diesen Prozess erhält die Pflaume einen angenehm süßen Geschmack und ist gleichzeitig frei von Pestiziden.

Vor dem Fasten eignet sich die fermentierte Pflaume optimal, um deine Verdauung auf eine sanfte Weise zu entleeren.

**Anwendung:** Wir empfehlen die Einnahme der fermentierten Pflaume am deines letzten Entlastungstags (der Tag vor dem Fasten). Esse an diesem Tag möglichst früh zu Abend und nehme die Pflaume dann kurz vor dem Schlafen zu dir. Optimalerweise sollten ca. 4h zwischen der letzten Nahrungsaufnahme und dem Verzehr der Pflaume liegen. Es ist wichtig, dass du den Tag über genug Wasser trinkst (ca. 2 Liter) und zu der Einnahme der Pflaume ebenfalls ein Glas Wasser trinkst. Am Morgen des 1. Saftfasten-Tags sollte die Wirkung, in Form der Entleerung des Darms, dann einsetzen.

Bei einer trägen Verdauung kann auch die Einnahme von 2 fermentierten Pflaumen notwendig sein, um die abführende Wirkung zu erzielen.

Informationen über weitere Abführmöglichkeiten findest du auf unserem [Blog](#).

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Pro 100 g

Brennwert kJ	13298 kJ
Brennwert kcal	306 kcal
Fett	0,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	69 g
davon Zucker	47 g
Eiweiß	2,1 g
Salz	1,3 g

## Nährwerte

Haltbarkeit: dunkel bei Raumtemperatur nach Erhalt mindestens 14 Tage

Geschmack: süßlich - pflaumig

Zutaten: fermentierte Pflaume, Kräutermischung (Grüntee-, Oolongtee-, Maulbeerblätter-, SICKELPDSAMENPULVER).