

Wo kommen Tannine vor?

Tannine kommen besonders reichlich in Kakaobohnen, Tee, Wein und verschiedenen Obstsorten vor. Auch in Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten und Getreidekörnern sind sie enthalten.

Gehalt an Tanninen in Lebensmitteln

Lebensmittel	Gehalt an kondensierten Tanninen in mg pro 100 g
Dunkle Schokolade	828 - 1332 mg
Dunkle Trauben	203,9 mg
Äpfel	71,1 - 115,4 mg
Aprikosen	110 mg
<u>Pflaumen</u>	61,9 mg
Kirschen	117,1 mg
Birnen	30,6 - 85 mg
Cranberrys	42 mg

Gehalt an Tanninen in Tee und Wein

Lebensmittel	Gehalt an kondensierten Tanninen in mg pro Liter
Rotwein	bis 300 mg
<u>Grüner Tee</u>	100 - 800 mg
Schwarzer Tee	60 - 500 mg