

GRENADILLO

Grenadillos gehören, wie die Maracuja, zu den Passionsfrüchten. Die pfirsichgroßen Früchte haben eine harte, glatte gelborangefarbene Schale. Bei reifen Früchten ist sie oft braun gesprenkelt. Gegessen wird das geleeartige, süß-aromatische Fruchtfleisch zusammen mit den schwarzen Samen. Das Aroma der Grenadillo ist weniger säuerlich als das der Maracuja.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



GRENADILLO

VERWENDUNG

Grenadillos werden vor allem als Zutat für erfrischend-fruchtige Drinks geschätzt. Hierzu die Frucht halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Um die Samen abzutrennen, die Fruchtmasse einfach durch ein Sieb streichen. Oder genießen Sie die pure Frucht auch direkt aus der Hand: Dazu das Fruchtfleisch, wie bei einer Kiwi, einfach aus der Fruchthälfte herauslöfen.

Wussten Sie schon ...

... dass Grenadillos aus jedem herkömmlichen Frühstücksmüsli ein „crunchy“ Geschmackserlebnis machen? Einfach das ausgehöhlte Innere dazugeben und losknuspern.

GRENADILLO-SCHICHT-DESSERT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

6	Grenadillos
4 EL	Limettensaft
50 ml	Apfelsaft
1 Pk.	Vanille-Dessertsaucenpulver (ohne Kochen)
1	kleine Mango
150 g	fettarmer Frischkäse
300 g	fettarmer Joghurt
30 g	Puderzucker
½ TL	abgeriebene Limettenschale

ZUBEREITUNG

Das Innere der Grenadillos zunächst mit einem Löffel herauslösen und zusammen mit 2 EL Limettensaft pürieren und dann durch ein Sieb streichen. Den Apfelsaft und das Dessertsaucenpulver unter das Püree rühren. Nun das Fruchtfleisch der Mango fein würfeln und mit der entstandenen Grenadillocreme verrühren. Frischkäse, Joghurt, Puderzucker, Limettenschale und 2 EL Limettensaft miteinander verrühren. Zum Schluss die Joghurtcreme abwechselnd mit der Grenadillocreme in Gläser schichten und bis zum Servieren etwa 30 Minuten kalt stellen.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 329 kcal, 36 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 14 g Fett

TIPP

Das pürierte Fruchtfleisch ist eine wunderbare Basis für fruchtige Erfrischungsgetränke. Grenadillos geben auch Desserts eine exotische Note!

Weitere Infos unter: [edeka.de/ernaehrung](https://www.edeka.de/ernaehrung)

Haltbarkeit · Lagerung

Reife Grenadillos halten sich bei Raumtemperatur nur wenige Tage.

Anbauländer

Kolumbien, Brasilien

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
38	1,4 g	0,2 g	5,7 g

Vitamin C: 14,4 mg* (18 %)

* RDA pro 100 g (RDA = empfohlene Tagesdosis für Vitamine und Mineralstoffe).