

KAKI/SHARON

Die Früchte **Kaki** und **Sharon** (auch als Persimone bekannt) sind etwa tomatengroß und orangefarben.

Kaki ist die ursprüngliche Art der Frucht. Sie lässt sich nur ohne Schale verzehren, da diese noch viele Gerbstoffe enthält. Die Sharon ist ebenso wie die Persimone eine verbesserte Züchtung, bei der die Schale auch schon vor ihrer Vollreife mitgegessen werden kann. Die Persimone ist in ihrer Form allerdings etwas höher als die Sharon. Die Reife der Früchte ist daran zu erkennen, dass das Fruchtfleisch weich ist und glasig durch die Haut schimmert.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



KAKI/SHARON

VERWENDUNG

Sharon- und Kakifrüchte werden roh verzehrt. Die Sharon kann mit oder ohne Schale verzehrt werden. Die Kaki ist nur ohne Schale und im vollreifen, weichen Zustand schmackhaft. Die Frucht wird in der Mitte durchgeschnitten und dann einfach ausgelöffelt.

Wussten Sie schon ...

... dass das Fruchtfleisch der Kaki und der Sharon aromatischer schmeckt, wenn Sie es vor dem Verzehr mit etwas Zitronen- oder Limettensaft beträufeln?

GEFÜLLTE KAKIS

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 Kakifrüchte
- 24 blaue Tafeltrauben
- 4 EL Vanillezucker
- 4 TL Mandelsplitter

ZUBEREITUNG

Zuerst die Kakis waschen und trocken tupfen. Anschließend von den Früchten einen Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen. Die Schale muss dabei möglichst unversehrt bleiben. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden, die Tafeltrauben halbieren, entkernen und beides mit Vanillezucker vermengen. Die Masse in die ausgehöhlte Frucht füllen und mit Mandelsplittern bestreuen.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 193 kcal, 37 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 3 g Fett

TIPP

Ein raffiniertes, aber schnell herzustellendes Dessert erhalten Sie, wenn Sie die Frucht pürieren und das Fruchtfleisch in dekorativen Schälchen anrichten. Nach Belieben können auch noch Fruchtstückchen untergemengt werden.

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

Haltbarkeit · Lagerung

Noch unreife Früchte werden am besten bei Zimmertemperatur gelagert, bis sie reif sind. Vollreife Früchte müssen im Kühlschrank aufbewahrt werden und halten sich so noch einige Tage.

Anbauländer

Südafrika, Spanien, Israel, Brasilien

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
71	0,6 g	0,3 g	16,0 g