

# ANANAS

Die **Ananas** erinnert mit ihrem zapfenförmigen Aussehen an einen Kiefern- oder Pinienzapfen (engl.: pineapple). Aus der Staude sprießt ein Schopf mit grünen Blättern. Die Farbe der Schale variiert je nach Reifegrad von Grün bis Goldbraun. Das saftige gelbe Fruchtfleisch hat einen süß-säuerlichen Geschmack. Reife Früchte geben auf Druck leicht nach.

Entdecken Sie  
die schönsten  
Exoten bei EDEKA.



# ANANAS

## VERWENDUNG

Entfernen Sie zunächst den Stielansatz und den Blätter-schopf. Stellen Sie die Ananas auf und schneiden Sie die Schale von oben nach unten herunter. Je nach Verwendungs-zweck können Sie die Ananas nun in Scheiben schneiden und mit einem Ausstecher den harten Mittelstrunk entfernen. Alternativ können Sie die Frucht vierteln, den harten Mittelstrunk entfernen und die Ananas in mundgerechte Stücke schneiden. Mit herkömmlichen Ananasschneidern geht es noch einfacher.

## Wussten Sie schon ...

... dass Milchprodukte durch die Zugabe frischer Ananas bitter werden können und nicht gelieren? Zubereitungen von Milch und Milchprodukten gelingen, wenn Sie die frische Ananas vorab blanchieren. Dadurch wird das Eiweiß spaltende Enzym Bromelin inaktiviert.

## EXOTISCHER ANANAS-KOKOS-COCKTAIL

### ZUTATEN FÜR 1 PERSON

200 g Ananas  
125 ml Grapefruitsaft  
2 TL Limettensaft  
2 TL Kokosmilch  
2 TL Kokosraspel  
1–2 Minzeblätter  
Minze zum Garnieren

### ZUBEREITUNG

Die Ananas zunächst schälen, dann vom Strunk befreien und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit den restlichen Zutaten in einem Mixer pürieren. Das Ganze in ein großes Cocktailglas füllen und mit einem Minzeblatt garnieren.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 48 kcal, 7 g Kohlenhydrate, 0,5 g Eiweiß, 1 g Fett

## TIPP

Fügen Sie beim Garen von Fleisch frisch gepressten Ananassaft zu. Er macht es besonders zart und verleiht ihm eine exotische Note.

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

### Haltbarkeit · Lagerung

Ananas sind sehr druck- und kälteempfindlich. Sie sollten nicht unter 7 °C aufbewahrt werden. Die Früchte werden reif geerntet. Bei Zimmertemperatur können sie ca. 4-5 Tage aufbewahrt werden.

### Anbauländer

Costa Rica, Ecuador, Panama, Honduras, Elfenbeinküste

### Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
56	1,2 g	0,2 g	12,4 g

Vitamin C: 19 mg\* (24 %)

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