

CHERIMOYA

Die erdbeerförmige, bis zu 15 cm große **Cherimoya** (auch Anone, Rahm- oder Jamaikaapfel genannt) wird zu den edelsten Früchten der Welt gezählt und ist in ihrem Aroma einzigartig. Ihre grüne weiche Schale trägt ein Schuppenmuster und ist nicht zum Verzehr geeignet. Darunter findet man das sahnig süße Fruchtfleisch in cremigweißer Farbe. Die darin eingebetteten großen dunklen Kerne sind nicht essbar und sollten unbedingt entfernt werden. Die Frucht ist nur reif ein Genuss. Sie gibt dann auf Fingerdruck nach und hat braune Flecken.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



CHERIMOYA

VERWENDUNG

Aufgrund des feinen Aromas eignen sich Chermoyas am besten zum Rohverzehr. Es bietet sich an, die Frucht direkt aus der halbierten und entkernten Schale zu löffeln. Man kann das sahnähnliche Fruchtfleisch auch zusammen mit Likör, Weinbrand oder Zitronensaft zu Eiscremes und Süßspeisen genießen.

Wussten Sie schon ...

... dass sich die Südfrucht Chermoya nicht zum Erhitzen eignet? Genießen Sie die Frucht roh und beträufeln Sie das Fruchtfleisch vorab mit etwas Zitronensaft – das verhindert eine Braunfärbung und gibt dem milden Fruchtfleisch eine erfrischende Note!

CHERIMOYA-COCKTAIL

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 reife Chermoya
- ¾ l Milch
- 1 TL Zitronensaft
- Eiswürfel
- 1 TL Rohrzucker
- frische Minze

ZUBEREITUNG

Die Chermoya schälen, halbieren, das Fruchtfleisch entnehmen und von den Kernen befreien. Anschließend das Fruchtfleisch mit der Milch zu einem Mus pürieren. Dieses mit Eiswürfeln und Zitronensaft durchmischen und nach Geschmack mit Zucker und frischer Minze veredeln. Sofort kalt servieren.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 343 kcal, 37 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 14 g Fett

TIPP

Das von den Samen befreite Fruchtfleisch kann für eine spätere Verwendung tiefgefroren gelagert werden.

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

Haltbarkeit · Lagerung

Unreife Früchte sollten bei Zimmertemperatur nachreifen. Reife Früchte mit brauner Verfärbung sollten schnell verzehrt werden. Sie können nur kurze Zeit gekühlt aufbewahrt werden.

Anbauländer

Spanien, Ecuador, Peru, USA, Australien, Neuseeland, Israel, Ägypten

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
65	1,5 g	0,3 g	13,4 g

Vitamin C: 15 mg* (19 %)

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