

KOKOSNUSS

Kokosnüsse sind botanisch gesehen keine Nüsse, sondern Steinfrüchte. Die kugeligen Palmfrüchte erreichen einen Durchmesser von 12-20 cm. Ihre harte dunkelbraune Schale ist von einer Faserschicht umgeben. Im Inneren der Schale befinden sich das essbare, weiße Fruchtfleisch und das Kokoswasser – ein erfrischender Genuss.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



KOKOSNUSS

VERWENDUNG

Stechen Sie in 2 der 3 „Augen“ auf der Außenschale Löcher und fangen Sie das schmackhafte Kokoswasser in einem Behälter auf. Es eignet sich gut für Saucen und Cocktails. Um an das Fruchtfleisch zu gelangen brechen Sie die Schale am besten vorsichtig mit einem Hammer auf. Es kann einfach mit einem Messer herausgelöst werden. Alternative: Garen Sie die wasserfreie Kokosnuss bei 200 °C für 10 Minuten im Backofen, bis die Schale Risse bekommt und sich vom Fruchtfleisch löst.

Wussten Sie schon ...

... dass das Kokoswasser nicht zu verwechseln ist mit der Kokosmilch? Diese wird aus geriebenem Kokosfleisch und Wasser hergestellt und verleiht vielen Speisen und Getränken einen exotisch-sahnigen Geschmack.

KOKOS-PFANNKUCHEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

250 ml frische Kokosmilch
100 g frisches Kokosfleisch
3 EL brauner Zucker
100 g Reismehl
2 EL Öl
Gemischtes Obst wie
Mango, Ananas,
Apfel, Papaya

ZUBEREITUNG

Kokosmilch ruhen lassen, bis sich Rahm bildet. Diesen abschöpfen und beiseitestellen. 60 g Fruchtfleisch heraustrennen und fein pürieren. Mit 1,5 EL braunem Zucker, Reismehl und Kokosmilch zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Obst schälen, ggf. entkernen und würfeln. Das restliche Kokosnussfleisch für die Dekoration heraustrennen und grob raspeln. Eine beschichtete Pfanne leicht einölen, jeweils 1-2 EL Teig einlaufen lassen und bei mittlerer Hitze goldbraun backen. Pfannkuchen anschließend mit Kokosrahm bestreichen, mit braunem Zucker bestreuen, aufrollen und mit Kokosraspeln und Obststücken dekorieren.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 315 kcal, 42 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 15 g Fett

TIPP

Beim Einkauf einer Kokosnuss sollten Sie den „Schütteltest“ machen. Im Inneren muss man das Kokoswasser gluckern hören – dann ist sie frisch.

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

Haltbarkeit • Lagerung

Ungeöffnete Kokosnüsse sind bei kühler und trockener Lagerung ca. 2-4 Monate haltbar. Im Kühlschrank lässt sich Kokosnussfleisch gut verpackt etwa 1 Woche aufbewahren. Tiefgekühlt sogar bis zu 9 Monate.

Anbauländer

Dominikanische
Republik,
Sri Lanka

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
361	4,6 g	36,5 g	4,8 g