

# LITSCHI

Die **Litschi** (auch unter dem Namen chinesische Haselnuss oder Litschipflaume bekannt) ist kugel- bis nussförmig. Der Durchmesser der Frucht beträgt ca. 3-4 cm. Rötliche Noppen zieren ihre dünne, lederähnliche Fruchtschale, die sich nach der Ernte braun verfärbt und brüchig wird. Ihr Fruchtfleisch sieht milchig aus, ist sehr saftig und dabei mildsauerlich in Richtung eines leichten Rosenaromas. In der Mitte des Fruchtfleisches sitzt ein glatter und nicht essbarer Kern.

Entdecken Sie  
die schönsten  
Exoten bei EDEKA.



# LITSCHI

## VERWENDUNG

Litschis sind ideal für den Rohverzehr. An das glänzende, saftige Fruchtfleisch gelangt man leicht, wenn man die Schale oben einritz und wie von einem Ei abpellt. Litschis verleihen Obstsalaten, Eisdesserts oder Long-drinks eine exquisite Note, schmecken aber auch in Fleisch- oder Fischgerichten aller Art. Doch Achtung: Die Früchte nur kurz erhitzen, da sie sonst zäh werden.

## Wussten Sie schon ...

... dass gefüllte Litschis das Highlight auf jedem Buffet sind? Dazu die Früchte halbieren, den Kern entfernen und die entstandene Aushöhlung z. B. mit ein wenig leckerer Frischkäsecreme füllen.

# LITSCHI-SORBET

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

450 g Litschis  
1 Eiweiß

## ZUBEREITUNG

Die Litschis zunächst schälen, dann entsteinen und das Fruchtfleisch pürieren. Das Püree anschließend im Gefrierschrank einfrieren. Wenn die Litschimasse nahezu fest ist, das Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. Das Ganze nun erneut einfrieren, bis das Sorbet fest ist.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 58 kcal, 12 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 0,2 g Fett

## TIPP

Litschis lassen sich samt Schale gut einfrieren. So sind sie bis zu 6 Monate haltbar.

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

### Haltbarkeit - Lagerung

Litschis bewahrt man am besten in einem Plastikbeutel verpackt im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Dort halten sich die Früchte bis zu 2 Wochen.

### Anbauländer

Südafrika, Madagaskar

### Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
75	0,9 g	0,3 g	16,8 g

Vitamin C: 39 mg\* (49 %)

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