

# MARACUJA

Die **Maracuja**, eine der bekanntesten Passionsfrüchte, besticht durch ihr saftiges und aromatisch süß-säuerliches Fruchtmarm. Je nach Sorte haben Maracujas eine gelbe oder eine braun-violette Schale. Die Schale der Maracuja ist hart und glatt. Darunter verbirgt sich ein saftiges und orangefarbenes „Arillusgewebe“ (kein festes Fruchtfleisch), in dem eine große Anzahl von essbaren Samen eingebettet ist.

Entdecken Sie  
die schönsten  
Exoten bei EDEKA.



# MARACUJA

## VERWENDUNG

Maracujas werden in der Regel roh verzehrt. Hierfür wird die Frucht z.B. mit einem scharfen Messer halbiert und das Fruchtgewebe ausgelöffelt. Gelbe Maracujas eignen sich aber auch hervorragend zur Herstellung von Säften und Nektaren. Weitere Verwendung finden die Früchte in Nach- und Süßspeisen wie Obstsalaten, Eiskreationen und Sorbets, aber auch in Konfitüren.

## Wussten Sie schon ...

... dass einfache Salatdressings und Saucen durch Maracujafruchtfleisch oder -saft eine fruchtig-exotische Note bekommen? Passt zu frischen Blattsalaten, aber auch zu Spargel oder Fisch.

# MARACUJA-SHAKE

## ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 Bio-Limette
- 2 Maracujas
- 300 ml Kefir
- 2 EL Granatapfelsirup

## ZUBEREITUNG

Zunächst die Schale der Limette abreiben und eine Hälfte der Zitrusfrucht auspressen. Nun das ausgelöffelte Maracujafruchtfleisch, den ausgepressten Limettensaft sowie die Limettenschale, den Kefir und den Sirup miteinander vermischen und gekühlt servieren.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 462 kcal, 56 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 14 g Fett

## TIPP

Wird zur Zubereitung einer Speise oder eines Getränks nur der Maracujasaft benötigt, die Frucht aushöhlen, den Inhalt durch ein feines Sieb streichen und den Saft dabei auffangen.

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

## Haltbarkeit · Lagerung

Reife Früchte sind bei Zimmertemperatur etwa 4-5 Tage lagerfähig. Sie trocknen danach jedoch schnell aus. Es empfiehlt sich daher, vollreife Früchte kühl zu lagern. Dann sind sie noch ein paar Wochen haltbar.

## Anbauländer

Ecuador, Kolumbien

## Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
64	2,4 g	0,4 g	9,5 g

Vitamin C: 24 mg\* (30 %)

Niacin: 2,7mg\* (17 %)

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