

PITAHAYA GELB

Die exotische ovale Kakteenfrucht **gelbe Pitahaya** begeistert alle Sinne. Mit ihrer schuppenartigen, leuchtend gelben Schale umschließt sie ihr sehr aromatisch duftendes und wohlschmeckendes, weißes Fruchtfleisch. Dieses wird zusammen mit den kleinen, dunklen Samen verzehrt. Der Geschmack der gelben Pitahaya ist süß und erfrischend und erinnert ein wenig an Kiwi und Birne. Sie kann ca. 10-12 cm lang und bis zu 500 g schwer werden.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



PITAHAYA GELB

VERWENDUNG

Aufgrund ihres Aromas bietet es sich an, die gelbe Pitahaya als Frischobst zu genießen. Löffeln Sie das Fruchtfleisch z. B. bequem aus der längsseitig aufgeschnittenen Frucht. Sie passt auch ideal zu Desserts, auf Speiseeis und in köstlich fruchtige Saucen. Die Dornen der gelben Pitahaya werden normalerweise bei der Ernte gründlich entfernt.

PITAHAYA-SMOOTHIE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 Pitahaya
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 2 Holzspieße
Bananen- und Kiwi-
scheiben zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Die Früchte zunächst waschen, putzen und schälen und das Fruchtfleisch der Früchte im Mixer pürieren. Nun den so entstandenen Smoothie in großen Gläsern anrichten. Bananen- und Kiwischeiben auf die Holzspieße stecken und dekorativ auf den Gläsern drapieren.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 145 kcal, 30 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 2 g Fett

TIPP

Aus den Samen der Frucht können auf der Fensterbank neue Kakteen gezüchtet werden.

Wussten Sie schon ...

... dass Pitahayas auch bei Kindern sehr beliebt sind? Vielleicht liegt es ja daran, dass ihr Fruchtfleisch optisch an Stracciatella-Eis erinnert. Nutzen Sie diese optische „Täuschung“, um den Kleinen z. B. leckeren Obstsalat schmackhaft zu machen.

Haltbarkeit · Lagerung

Die Frucht bleibt ohne Kühlung bis zu 12 Tage frisch. Hochkant gelagert entstehen keine Druckstellen. Wenn sich braune Flecken auf der Schale bilden, sollte die Frucht bald verzehrt werden.

Anbauländer

Kolumbien, Ecuador,
Israel

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
52	1,2 g	0,9 g	8,7 g

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