

Passionsfrucht



Verwendung:



Salat



Smoothie

Die Passionsfrucht wird typischerweise frisch und roh verzehrt. Man teilt sie wie eine Kiwi und löffelt das Fruchtfleisch mitsamt den Kernen aus. Der Saft der Früchte enthält zwischen 9 und 15 Prozent Zucker und natürliche Säuren, was zu dem erfrischenden süßsäuerlichen Geschmack und dem exotischen Aroma beiträgt.

Passt auch zu:



Pfirsich, Erdbeeren, Mangos, Aprikosen, Orangen, z. B. als Konfitüre oder Obstsalat



Joghurt, Quark



Vanilleeis



Müsli



Die lederartige Schale der Passionsfrucht ist nicht essbar. Die Frucht wird am besten mit einem Tomatenmesser oder ähnlichem zerteilt.



Lagerung:

Bei Raumtemperatur ist die Frucht – je nach Reifezustand – nur wenige Tage haltbar, sie kann aber gut im Kühlschrank gelagert werden.





Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) Präsident Dr. Hanns-Christoph Eiden, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Text und Redaktion Bundeszentrum für Ernährung, Rüdiger Lobitz Rezeptentwicklung Martina Spaeth, Bonn Grafik Jasmin Friedenburg, BZfE Fotos (diese Seite) @ emuck; @ Mny-Jhee; @ unpict; @ Freer - alle Fotolia.com Druck MKL Druck GmbH & Co. KG, Graf-Zeppelin-Ring 52, 48346 Ostbevern

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung der BLE gestattet.

www.bzfe.de



Passionsfrucht-Bananen-Milchshake

2 Passionsfrüchte1 Banane400 Milliliter Milch

2 Esslöffel Zitrone 5 bis 6 Eiswürfel (wenn gewünscht)



Zubereitungszeit: circa 5 Minuten





Die **Passionsfrüchte** halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben. Die **Banane** schälen und in große Stücke schneiden. Das Fruchtfleisch in einen **Standmixer** geben.





Mit der **Milch** und dem **Zitronensaft** einige Sekunden durchmischen. Alternativ die Zutaten in ein hohes schmales Gefäß geben und mit dem **Stabmixer** pürieren.

Wer es kalt mag, gießt den Milchshake in ein Glas mit **Eiswürfeln**.



Variation:

Schmeckt auch gut mit Buttermilch anstelle von Milch.