



Exotischer Fruchtbecher

Für 4 Personen / geeignet für Diabetiker und die leichte Küche

Zutaten

60 g Granatapfelkerne
75 g Mango in Würfel
70 g Papaya in Würfel
60 g Litschi in Stücke
85 g Pomelo Schnitze in
Stücke geschnitten

½ Limette

Zubereitung

- Alle Früchte mischen, in eine Becher füllen, ungefähr von allen Früchten gleich viel in jeden Becher.
- Limette in 4 Schnitze schneiden und jeden Fruchtbecher damit garnieren.

Variante:

- Statt Pomelo kann auch Grapefruit oder Orangen verwendet werden. Weitere Varianten siehe unten.
- Zur Dekoration, speziell zur Weihnachtszeit: eine dünne Tranche Sternfrucht, auch Karambole genannt, verwenden.

Serviervorschlag:

- Leckerer Dessert

Information für Diabetiker:

Eine Portion enthält 10 g Kohlenhydrate

Exotischeres Obst mit je 10 g KH pro Portion - gerüstet gewogen

90 g Ananas
60 g Granatapfelkerne
290 g Karambole /Sternfrucht
75 g Mango
140 g Papaya
60 g Litschi
85 g Pomelo / Grapefruit

Granatapfelkerne ohne Spritzer auslösen

Granatapfel halbieren, eine Hälfte in einer mit Wasser gefüllten Schüssel unter Wasser aufbrechen, Kernen herauslösen. Die essbaren Kernen sinken auf den Boden. Die Schale und die weissen Häutchen schwimmen an der Oberfläche. Schalenstücke und Häutchen mit einem Sieb abschöpfen, Kernen abtropfen.



Pomelo

Pomelo ist ein wahres „Schwergewicht“, denn sie kann bis zu sechs Kilo auf die Waage bringen. Sie schmeckt wie eine Grapefruit, ist jedoch weniger bitter und herbsüss.

Sweetie ist kleiner als die Pomelo. Sie ist Anfang der 80er Jahre in Israel aus einer Kreuzung zwischen Grapefruit und Pomelo entstanden. Sie ist gross und oval und wiegt ungefähr 300 bis 1500 Gramm. Sie schmeckt äusserst süss und aromatisch.