

# Passionsfrucht



© mates - Fotolia.com

## Verwendung:



Rohkost  
Salat



Saft  
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 süßsauerlichen Geschmack und dem exotischen Aroma beiträgt.

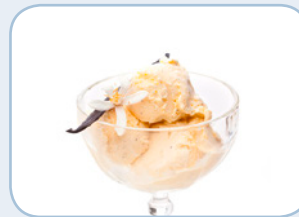
## Passt auch zu:



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



Joghurt, Quark



Vanilleeis

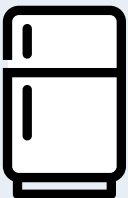


Müsli



## Tipp:

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



Kühlen

## Lagerung:

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

Rezeptvorschlag (2 Portionen)



## Passionsfrucht-Bananen-Milchshake

2 Passionsfrüchte  
1 Banane  
400 Milliliter Milch

2 Esslöffel Zitrone  
5 bis 6 Eiswürfel (wenn gewünscht)



Zubereitungszeit: circa **5 Minuten**



© Rüdiger Lobitz, aid



1.



Fotos: © Arnout van Son, Bonn

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



2.



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.