

Granatapfel - Anleitung für das richtige Öffnen der Frucht

Vor dem Öffnen mehrmals mit dem Rücken eines Löffels auf die Schale schlagen, oder ähnlich wie bei einer Zitrone hin- und her- rollen. Dadurch lösen sich die Kerne leichter

Öffnen



Deckel entfernen



Kern schräg herauschneiden



Entlang der Frucht Lamellen einschneiden



Einschneiden



langsam öffnen



Der Granatapfel gehört zu den Lebensmitteln mit den meisten Antioxidantien.

Geeignet für Obst- oder Gemüsesalate, Desserts aber auch zu Fisch- und Käsegerichten.

Die Kerne lassen sich auch gut zu einem Saft auspressen.