

GUAVE

Guaven gehören zu der Gruppe der Myrtengewächse. Sie können rund oder birnenförmig wachsen und erreichen eine Größe von ca. 5-10 cm im Durchmesser. Die essbare, stumpfe Schale der Guave ist zunächst grün und färbt sich mit zunehmender Reife gelb. Das Fruchtfleisch kann eine weißliche bis rosa Färbung annehmen. Im Fruchtfleisch befinden sich zahlreiche helle und essbare Kerne. Reife Guaven verströmen einen fruchtigen, manchmal moschusähnlichen, blumigen Duft. Die Schale gibt schon auf leichten Fingerdruck nach.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



GUAVE

VERWENDUNG

Guaven werden überwiegend roh verzehrt. Sobald die Guave vollständig gereift ist, bietet sie viele unkomplizierte und raffinierte Genussmöglichkeiten. Sie lässt sich z. B. wie eine Kiwi halbieren und auslöffeln. Sie kann mit oder ohne Schale gegessen werden. Bei Bedarf einfach schälen und wie einen Apfel essen.

Wussten Sie schon ...

... dass die Guave auch unreif verzehrt werden kann? Das unreife Fruchtfleisch – wie in asiatischen Ländern üblich – einfach mit Zimt und Zucker bestreuen und genießen.

GUAVEN-BROTAUFSTRICH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 3 EL Kürbiskerne
- 2 Guaven
- 125 g Hüttenkäse
- 2 EL Honig
- 4 Scheiben Vollkornbrot

ZUBEREITUNG

Als Erstes die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, wieder abkühlen lassen und fein hacken. Nun die Guaven halbieren, das Fruchtfleisch aus der Schale herauslöffeln und in kleine Würfel schneiden. Das Fruchtfleisch, den Hüttenkäse und den Honig miteinander mischen, auf dem Brot verteilen und mit den gerösteten Kürbiskernen garniert servieren.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 256 kcal, 30 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 9 g Fett

TIPP

Guaven eignen sich aufgrund ihres hohen Pektinhalts sehr gut für Kompott.

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

Haltbarkeit · Lagerung

Bei Zimmertemperatur halten sich Guaven eine halbe Woche, sie reifen dann nach und sollten schnell verzehrt werden. Da sie druckempfindlich sind, sollten sie nebeneinander gelagert werden.

Anbauländer

Thailand, Israel

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
34	0,9 g	0,5 g	5,8 g

Vitamin C: 273 mg* (341 %)

* RDA pro 100 g (RDA = empfohlene Tagesdosis für Vitamine und Mineralstoffe).