

lt

Sonja Carlsson

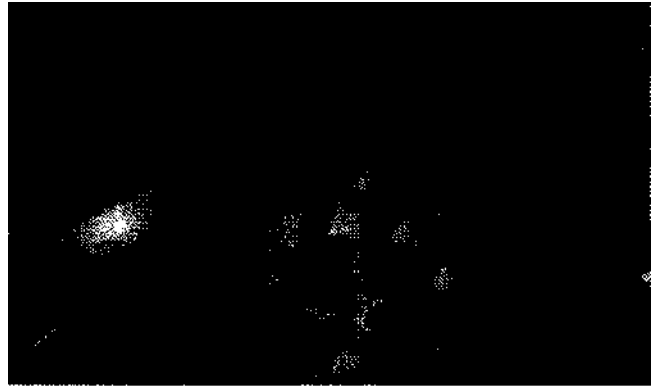
Exotische Früchte

Vielseitig, lecker & gesund



**SEEHAMER
RATGEBER**

Inhalt



Vorwort

Gesund durch exotische Früchte 9



**Viel Geschmack
und wenig Kalorien 10**

**Vitamine
und Mineralstoffe 11**

Enzyme 19

Sekundäre Pflanzenstoffe 22

Ballaststoffe 23

**Obsttage und Saftkuren
mit exotischen Früchten 24**

Exotische Früchte von A bis Z 29

Ananas 28
Avocado 31,
Babaco ^
Banane 37
Cherimoya 41
Dattel 44
Durian 47
Feige 50
Granatapfel 54
Grapefruit 57
Guave und Feijoa 60
Jackfrucht 64
Kaki & Sharonfrucht 67
Kaktusfeige 70
Karambole 73
Kiwano 76
Kiwi 78
Kokosnuss 81



84 Kumquat
87 Litchi, Longan und Rambutan
93 Loquat
96 Mandarine
99 Mango
103 Mangostane
106 Maracuja (Passionsfrucht)
109 Melonen spatonieren
114 Nashi
117 Orange (Apfelsine)
121 Papaya
124 Pepino
127 Physalis (Kapstachelbeere)
130 Pitahaya
133 Pomeranze
136 Salak
138 Tamarillo (Baumtomate)
141 Zitrone und Limette

Exotische Köstlichkeiten 149

Powerdrinks und Mixgetränke 148

Erfrischende Drinks mit Alkohol 160

Chutneys und Marmeladen 168

Obstsalate und Desserts 174

Register & Rezeptverzeichnis 182