

Jackfruit

Reife Jackfrucht schmeckt wie ein Mix aus **Mango, Ananas** und **Banane** mit etwas **Lakritze**



Handschuhe anziehen

1



Je **größer** die Jackfruit wird desto **weicher** wird das Fruchtfleisch

Jackfruit in Stücke schneiden

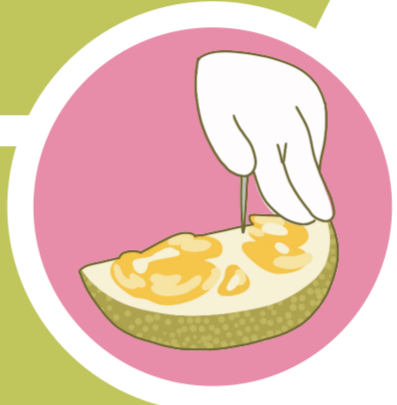
2

Bis zu **35 Kilogramm** schwer



Stücke halbieren

3

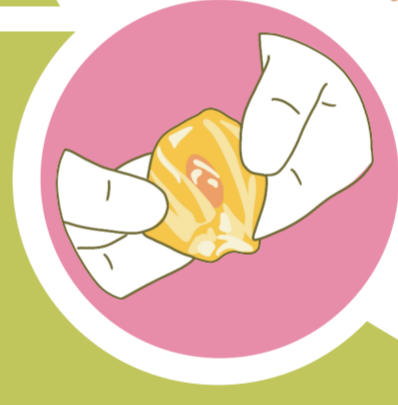


Fruchtfleisch herausholen und von weißen Fasern befreien

4

Fruchtfleisch öffnen und Kern herausholen, der Rest dient als Fleischersatz

5



Kerne für 20-30 min kochen und genießen

6

Gründe für den Verzehr von Jackfruit



tut den Nerven gut

gesunde Verdauung

Antioxidanten: künftige Krebstherapie

enthält Bluthochdrucksenker und Kalium

ist reich an Nährstoffen

fördert die Blutbildung

Vitamin C und B Quelle

Cholesterinspiegel senkend

hält die Zellen gesund

Buttzuckerspiegel senkend

Die Kerne dienen zu Mehlherstellung



Weltrekordhalter als **schwerste** und **größte** Baumfrucht



In der ganzen Frucht können sich zwischen **50-500** dieser essbaren Samenkern verteilen

gilt in Bangladesch und anderen Gebieten in Süd- und Südostasien als **Grundnahrungsmittel**



Erst durch das Garen erhält das Fruchtfleisch die leicht **faserige Konsistenz** von Hähnchenfleisch

