



Die Aprikose:

| | |
|--------------------------------|--|
| Wissenschaftlicher Name | Prunus armeniaca |
| Familie | Rosengewächse |
| Sorten | Unzählige klein-groß, süß-sauer, früh und spät reifende |
| Herkunft | Mittel- und Ost-Asien |
| Anbau | Trockene, warme Regionen, sehr frostanfällig, Jahrestemperatur Ø mind. 8°C, geringer Niederschlag Ernte: Juli – August |
| Merkmale | Pflanze: Baum, bis 10m hoch, breite Krone Frucht: rundlich, Ø 4- 8 cm, gelb mit roten Flecken, Steinkern, glatte Schale fast haarlos/samtartig, Fruchtfleisch - gelb, weiß oder orange Geschmack: saftig, süß |
| Wissenswertes | Aprikosen sind auch unter dem Namen Marille bekannt. Sie helfen bei Konzentrationsschwäche und Müdigkeit. In den Wintermonaten kommen die Aprikosen aus Übersee. In dieser Zeit sind Verzehr und Kauf weniger nachhaltig als in den Sommermonaten, wenn sie unter anderem aus Frankreich & Italien importiert werden. Am besten isst man Aprikosen frisch und roh. Reife Früchte erkennt man an der kräftig, orange-gelben Färbung. Der Stein löst sich müheless von der Frucht entfernen. Unreife Früchte schmecken dagegen sauer, mehlig und trocken. Gibt das Fruchtfleisch auf |

Wusstet ihr, dass aus den Kernen
der Aprikose Persipan
hergestellt wird?!

*Persipan ist dem Marzipan sehr ähnlich und
ist ein günstigeres Ersatzprodukt.

leichten Daumendruck leicht nach, ist die Aprikose perfekt.
Frische Aprikosen halten sich im Kühlschrank bis zu einer Woche.

Inhaltsstoffe

Hoher Gehalt an Beta-Carotin (Provitamin A)

Vitamine:

Vitamin C
Vitamin B1 & B2

Mineralstoffe:

Kalium
Kalzium
Phosphor
Magnesium
Eisen

Rezeptidee: Gebackene Müslikugeln (16 Stück)

Zutaten:

200 g getrocknete Aprikosen
200 g Haferflocken
50 g Leinsamen
100 g Mandeln gehackt
1 Banane
100 ml Milch oder Pflanzendrink
1 TL Zimt

Utensilien:

Küchenmesser, Schneidbrett, Esslöffel, Küchenwaage, Schüssel

Zubereitung:

Mandeln, Haferflocken und Leinsamen mischen. Aprikosen klein schneiden. Banane mit deiner Gabel zerdrücken. Milch erwärmen. Den Ofen auf 160 ° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen gehäuften Esslöffel von der Masse nehmen und zu Tischtennisball großen Kugeln formen.

Die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 20 Minuten backen.

