

Cyclantheren Rezepte:

Teeaufguss:

10-12 ausgereifte Cyclantherensamen mit siedendem Wasser übergießen und 8 Minuten ziehen lassen.

Dieser Aufguss soll Cholesterin und Blutdruckausgleichend wirken.



Gefüllte Cyclanthere:

Große grüne Früchte aufschneiden, entkernen und wahlweise mit gewürztem Hackfleisch oder Sojaschrot füllen. In eine Auflaufform legen und mit Butter oder Olivenöl ca. 10 Min backen. Je nach Lust und Laune kann man etwas Käse darüber streuen.

Auch andere Füllungen sind möglich.



Kleine junge Früchte:

Sie werden in Olivengröße schon früh geerntet und können roh gegessen werden, als Salatbeigabe oder in der Gemüsepfanne leicht angedünstet verzehrt werden.

