



Kiwibär



Nergi Kiwibär

Kiwibäret (*Actinidia arguta*) härstammar från Asien där de växer vilt sedan århundraden. och är en liten släkting till kiwi. Nya närbesläktade arter av superbäret upptäcktes i Kina och senare på Nya Zeeland 2005, som var av högre kvalitet och mer smakrika.

Frukten är som en vindruva eller körsbär i storlek och äts som den är. Det ätbara skalet är tunt, slätt och klargrönt. Delad liknar den vanlig kiwi med små svarta kärnor och grönt fruktkött. Smaken, som påminner lite om den vanliga kiwin, mycket söt, frisk och aromatisk.

Säsong: slutet av augusti till mitten av november.

Användning:

Godast är att äta den som den är men kan också serveras tillsammans med t.ex glass som dessert eller i en räksallad. Bären är mycket dekorativa! Förvaras svalt.

Nyttigt?

Kiwibär är mycket rik på antioxidanter och har högt innehåll av C- och E-vitaminer. 100g Kiwibär ger dig hela 90 % av det rekommenderade dagliga intaget C-vitamin. Dessutom är frukten kalorislätt, 52 Kcal per 100 g.

Näringsvärde per 100g:

52,5 mg C-vitamin, 5,28 mg E-vitamin,, 3,6 g fibrer, 268 mg kalium, 29,4 mg fosfor, 45,9m kalcium, 19,4 mg magnesium

Tips!

Sätt några bär på en cocktailpinne i en nyttig smoothie gjord på t.ex. gul eller grön kiwi!



Läs mer och hitta recept på www.hebe.se eller scanna in QR-koden.

