Superfood Pitahaya

Die Pitahaya, auch als Drachenfrucht bekannt, ist eine Frucht einiger Hylocereus-Arten aus der Familie der Kakteengewächse. Ihre Herkunft hat das schönanzusehende Superfood in Kolumbien, jedoch wird sie heutzutage auch in anderen Ländern wie Israel und Vietnam angebaut.

Je nach Sorte, schmeckt die Pitahaya unterschiedlich. Während das Fruchtfleisch der gelben Pitahaya etwas an Ananas und Mango erinnert, schmeckt die rote Pitahaya dagegen relativ neutral mit einer jedoch leicht säuerlichen, aber angenehmen Note.

Das Superfood ist gerade für Figurbewusste ideal, da die Pitahaya gerade mal 36kcal auf 100g liefert und nahezu kein Fett enthält.

Zudem enthält die Pitahaya Vitamin C, B und E. Somit stärkt sie zum einen unsere Immunabwehr und das Bindegewebe, aber sorgt auch gegen Müdigkeit vor und hält die Haut jung und frisch, da Vitamin E den Alterungsprozess bremst.

Aber auch Eisen, Phosphor und Calcium sind in der Pitahaya enthalten. Wodurch einerseits die Blutbildung gefördert wird, aber auch die Zähne und Knochen gestärkt werden und somit das Osteoporose-Risiko minimiert werden kann.

Quelle: Foto: https://obst.de/obstlexikon/pitahaya-drachenfrucht.html