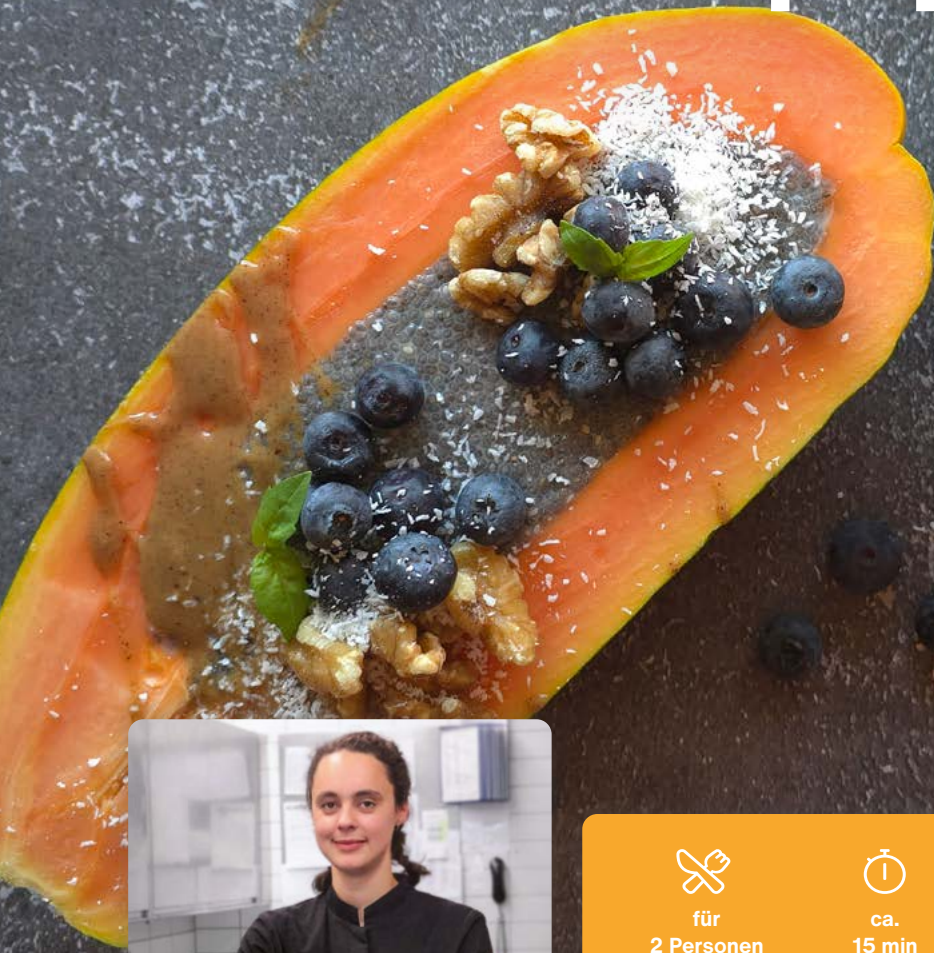


Gefüllte Papaya



Zusatztipp von Johanna Geisenhainer

Köchin bei **dieCuisine**

- Von Biofarm gibt es Chiasamen aus Schweizer Anbau.
- Da Heidelbeeren im Oktober keine Saison mehr haben, können auch tiefgekühlte oder gefriergetrocknete Heidelbeeren verwendet werden.
- Die Kerne der Papaya können ebenfalls gegessen werden. Sie schmecken wie Kapuzinerkresse, also leicht scharf und senfig. Die Kerne enthalten wertvolle Ballast- und Mineralstoffe. Sie können entweder frisch für Salate und Salsas oder getrocknet, als Pfefferersatz verwendet werden.



für
2 Personen



ca.
15 min

1 Papaya

4 EL Chiasamen

200 ml Pflanzenmilch

1-2 TL Süsse nach Wahl
(z. B. Ahornsirup oder
Agavendicksaft)

2 EL gehackte Nüsse
(z. B. Walnüsse)

1 Handvoll Beeren
(z. B. Heidelbeeren)

Weitere Toppings nach Wahl
(z. B. Kokosraspeln, Nussmus
oder Kakaonibs)



Zubereitung

Die Chiasamen mit der Pflanzenmilch verrühren und für 20 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Die Papaya waschen, halbieren, die Kerne herauskratzen und die Papayahälften beiseitestellen.

Nun die gequollenen Chiasamen bzw. den Chiapudding nach Belieben süssen und in die Papayahälften füllen.

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett auf niedriger Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind und duften.

Nun die gerösteten Nüsse, die Beeren sowie die weiteren Toppings nach Wahl schön auf der Papaya anrichten und am besten sofort geniessen.