

Kipepeo Info



Maprang (*Marian Plum, Bouea macrophylla*)

Diese Frucht ist heimisch in Südost-Asien und wird vorrangig in Thailand angebaut.



Maprang ist eine grün-gelbliche Frucht, die verwandt ist mit der Mango-Familie. Sie enthalt einen einzelnen, kleinen Kern, der nicht essbar ist.

Die Früchte können samt Schale gegessen werden und haben einen frischen, süßen Geschmack. Sie sind nur wenige Wochen im Jahr in Saison und sind daher selten zu finden.

Durch ihren angenehmen Geschmack und die kurze Verfügbarkeit fordern diese Früchte einen besonderen Preis.

Neben ihrem erfrischenden Geschmack bietet die Maprang auch einen hohen Gehalt an Anti-Oxidantien und Beta-Carotin, sowie Vitamin C.

Maprang enthalten auf 100g Fruchtfleisch:

- 40 mg Protein
- 20 mg Fett
- 11 g Kohlenhydrate
- 150 mg Ballaststoffe
- 23mg Betakarotin
- 100 mg Vitamin C
- Calcium, Phosphor, Eisen, Thiamin



Ein aussergewöhnlicher Exot mit angenehmen neuem Geschmack.

Verfügbar nur einmal im Jahr, zwischen Februar und März.

Verzehr ungeschält, ohne Kern. Kühl lagerbar für einige Tage.

Mit fruchtigen Grüssen,

Ihr Kipepeo-Team