



Themenkarte
Granatapfel entkernen

weightwatchers

Abbildung



Anleitung in 6 Schritten

1. Die obere Spitze des **Granatapfels** mit einem kleinen scharfen Messer keilförmig entfernen.
2. Dann die äußere **Haut** von der **Blüte** bis kurz vor den **Stielansatz** ca. $\frac{1}{2}$ cm tief mit der Messerspitze in **6 Spalten** einritzen.
3. Die **Spalten** vorsichtig wie eine **Blüte** aufbrechen (**Tipp:** Benutzt einfach eine hohe Schüssel oder Tüte, um rote Farbspritzer zu ver-
4. Den **Granatapfel** mit der Öffnung nach unten über die Schüssel oder Tüte halten. Mit einem Esslöffel von außen rundherum auf die **Schale** klopfen und die **Kerne** so nach und nach von der **Schale** lösen.
5. Zwischendurch schauen, an welchen Stellen noch **Kerne** hängen und dementsprechend weiter klopfen.
6. Zum Schluss weiße **Schalenstücke** aus der Schüssel suchen.

Guten Appetit