

Categorie

Besvrucht

Bewaren

Aardbeien bewaar je onafgedekt in de koelkast (1-3 dagen).

Het kroontje laat je zitten tot je ze gaat opeten, zo zijn ze langer houdbaar.

Culinaire toepassingen

Heerlijk zo te eten, omwille van zijn zoete smaak. Ook vaak verwerkt in confituur, milkshake, yoghurt of als dressing bij een coupe ijs of op een pannenkoek.

Beschikbaarheid

Van februari tot september

Voedingswaarde

Bevat foliumzuur en veel vitamine C en weinig calorieën.

Aardbei

A close-up photograph of a hand holding a single strawberry just above a white ceramic bowl filled with several other strawberries. The strawberries are bright red with visible seeds and green leafy tops. The background is a light-colored, textured surface, possibly a tablecloth or napkin.

Enkel het steeltje verwijderen, eventueel in stukjes snijden en smullen maar van deze zoete schijnvrucht!

Tip: in de vriezer kan je aardbeien 8-12 maanden bewaren!

Aardbeien staan op nummer 7 van de meest gegeten fruitsoorten.