

## 5 dingen die je nog niet wist over de granaatappel

### 1. Geen appel maar een bes

De granaatappel wordt ook wel de Chinese appel genoemd maar komt oorspronkelijk uit Iran. In feite behoort de granaatappel niet tot de appels, het is eigenlijk een bessensoort. De pitjes van de granaatappel zijn het eetbare deel van de vrucht.

### 2. Symbool voor de gezondheid

Een andere benaming voor de granaatappel is 'symbool voor de gezondheid', dankzij de gezondheidsvoordelen die de granaatappel met zich meebrengt. De pitjes van de granaatappel zitten boordevol kalium en vitamine C, hebben een ontstekingsremmende werking en bevatten polyfenolen (ook wel sterke antioxidanten). Deze krachtige antioxidanten zijn goed voor je bloeddruk en verminderen de kans op hart- en vaatziekten.

### 3. Van ontbijt tot diner

Er zitten veel gezondheidsvoordelen aan de granaatappel maar hij is ook gewoon érg lekker. Granaatappelpitjes worden vaak gebruikt in combinatie met graansoorten zoals quinoa, couscous en bulgur. Ook aan de ontbijttafel zijn granaatappelpitjes een ware traktatie, bijvoorbeeld door een bakje yoghurt of havermout.

### 4. Schillen met de watermethode

Lekker én gezond, maar het verwijderen van de schil is geen gemakkelijke taak. Gebruik de watermethode: snijd de granaatappel in vier stukken en leg deze in een bak met water. Peuter de pitjes onder water los met je vingers. De losgepeuterde pitjes zakken naar de bodem. Giet het geheel af en je hebt een handvol schoongemaakte granaatappelpitjes!

### 5. Phyto2GO Immunity Drink met granaatappel aroma

Een nieuwe ontdekking met de smaak en gezondheidsvoordelen van granaatappel is de Phyto2GO Immunity Drink. Na jaren voedingswetenschappelijk onderzoek introduceert NUTRILITE deze winter dit weerstandsdrankje met maar liefst 45 mg vitamine C en 2,6 mg zink met de aroma van granaatappel en açaiibes. Jouw weerstandsboost in een handige hervulbare meeneemfles!

