



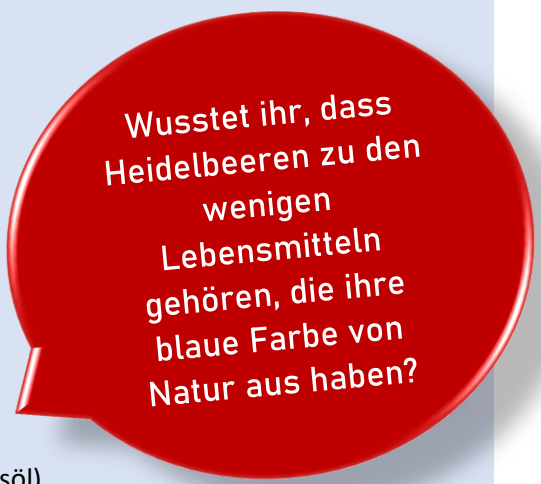
## Die Blaubeere:

<b>Wissenschaftlicher Name</b>	Vaccinium myrtillus
<b>Familie</b>	Heidekrautgewächse
<b>Sorten</b>	Wilde Blau- oder Heidelbeere (Europa) Kulturheidelbeere (Amerika) – Kreuzung aus europäischer und amerikanischer Blaubeere
<b>Herkunft</b>	Europa & Teile Asiens
<b>Anbau</b>	Gemäßigte & nordische Zone Eurasiens Bevorzugt artenarme Anbaugelände, Halbschatten; ist frostempfindlich  Aussaat: Herbst oder Frühjahr Ernte/Saison: Juli- September
<b>Merkmale</b>	Pflanze: 10-60 cm hoher Zwergstrauch; stark verzweigt mit aufrechten, kahlen Ästen; sommergrün; Alter bis zu 30 Jahre  ⇒ Lässt sich gut im heimischen Garten anbauen  Frucht: schwarzblau, Ø max. 1 cm, dunkelrotes Fruchtfleisch  Geschmack: fruchtig süß
<b>Wissenswertes</b>	Die enthaltenen Anthozyane wirken entzündungshemmend und blutbildend.  Blaubeeren sind reich an Antioxidantien, die freie Radikale fangen und so die Gesunderhaltung fördern.  Blaubeeren vorsichtig behandeln. Sie sind druckempfindlich und schimmeln daher schnell. Beeren zügig verzehren.
<b>Inhaltsstoffe</b>	Ballaststoffe Carotin Vitamine:  Vitamin A Vitamin C

Vitamin E  
Mineralstoffe:  
Eisen  
Magnesium  
Kalzium  
Kalium  
Farbstoff:  
Myrtillin (Anthozyan)

**Rezeptidee: [Frühstückmuffins](#) (12 Stück)****Zutaten:**

200g Naturjoghurt (1,5% Fett)  
2 Eier (Größe M)  
2 EL Honig  
1 Banane  
1 großer Apfel (säuerlich)  
250g Haferflocken blütenzart  
50g Vollkornmehl  
1 Päckchen Backpulver  
1 TL gemahlener Zimt  
1 Prise Jodsalz mit Fluorid  
100 g Heidelbeeren  
1 EL neutrales Pflanzenöl zum Einfetten (z.B. Rapsöl)



Wusstet ihr, dass  
Heidelbeeren zu den  
wenigen  
Lebensmitteln  
gehören, die ihre  
blaue Farbe von  
Natur aus haben?

**Utensilien:**

Küchenwaage, Ess- & Teelöffel, Mixer, Gabel, Küchenreibe, Muffinblech oder -förmchen

**1. Schritt: 200g Naturjoghurt, 2 Eier, 2 EL Honig, 1 Banane, 1 Apfel**

Joghurt, Eier und Honig verrühren. Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Apfel waschen, mit einer Küchenreibe grob bis auf das Kerngehäuse dazu raspeln und mit der Banane unter den Joghurt-Mix rühren.

**2. Schritt: 250g Haferflocken, 50g Vollkornmehl, 1 Pck. Backpulver, 1 TL gemahlener Zimt, 1 Prise Jodsalz, 100g Heidelbeeren**

Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Haferflocken, Mehl, Backpulver, Zimt und Salz zum Joghurt-Apfel-Mix geben und alles zu einem Teig rühren. Zuletzt die Heidelbeeren unterheben.

**3. Schritt: 1 EL neutrales Pflanzenöl**

Ein Muffinblech\* mit dem Öl einfetten und den Teig gleichmäßig verteilen. Muffins im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

\*Falls kein Blech vorhanden ist, klappt es auch mit herkömmlichen Muffinförmchen aus Papier.

**Nährwerte:**

Energie (kcal) – 301/Portion  
Kohlenhydrate – 45g/Portion  
Eiweiß – 10g/Portion  
Fett – 7g/Portion