

Die Blaubeere:



Wissenschaftlicher Name	Vaccinium myrtillus
Familie	Heidekrautgewächse
Sorten	Wilde Blau- oder Heidelbeere (Europa) Kulturheidelbeere (Amerika) – Kreuzung aus europäischer und amerikanischer Blaubeere
Herkunft	Europa & Teile Asiens
Anbau	Gemäßigte & nordische Zone Eurasiens Bevorzugt artenarme Anbaugelände, Halbschatten; ist frostempfindlich Aussaat: Herbst oder Frühjahr Ernte/Saison: Juli- September
Merkmale	Pflanze: 10-60cm 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
Wissenswertes	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.
Inhaltsstoffe	Ballaststoffe Carotin Vitamine: Vitamin A Vitamin C Vitamin E Mineralstoffe: Eisen Magnesium Kalzium Kalium Farbstoff: Myrtillin (Anthozyan)

Rezeptidee: Blaubeer-Joghurt- Muffins (12 Stück)

Zutaten:

200g Naturjoghurt (1,5% Fett)
2 Eier (Größe M)
2 EL Zucker
1 Banane
1 großer Apfel (säuerlich)
250g Haferflocken blütenzart
50g Vollkornmehl (Dinkel- oder Weizenmehl)
1 Päckchen Backpulver
1 TL gemahlener Zimt
1 Prise Jodsalz mit Fluorid
100 g Blaubeeren
1 EL Rapsöl

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

Utensilien:

Küchenwaage, Esslöffel (EL), Teelöffel (TL), Mixer, Gabel, Küchenreibe, Muffinblech oder Muffinförmchen

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

Joghurt, Eier und Zucker 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 Rapsöl

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