

...starke Gründe für

Heidelbeeren

Ein *Superfood* aus unseren Wäldern!

① Vitaminbomben

Heidelbeeren enthalten besonders **viel Vitamin C**, das das Immunsystem stärkt. In Waldheidelbeeren ist sogar bis zu 10-mal mehr drin als in Kulturheidelbeeren (Blaubeeren). Das Beauty-**Vitamin E** ist auch reichlich vorhanden.

② Anti-Aging-Booster

Die Farbe hat es in sich: Die blauen Pflanzenfarbstoffe sollen vor Zellschädigungen schützen und damit der **Hautalterung vorbeugen**.

③ Brain-Food

Sie bewirken, dass sich die Nervenzellen im Gehirn besser verbinden und sich sogar **neue Gehirnzellen** bilden können. Heidelbeeren (auch als Saft oder Pulver) sollen gemäss Studien sogar die Alzheimer-Erkrankung verzögern können.

④ Kraftvolles Heilmittel

Dank des hohen Gehalts an Gerbstoffen sind vor allem getrocknete Heidelbeeren ein **Wundermittel gegen Durchfall**. Erhältlich in Apotheken und einfach wie Tee zubereiten.

⑤ Rundumschutz

Die Kombination von Sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen wirken **entzündungshemmend** und sollen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs schützen.

Heidelbeertörtchen

🕒 15 MIN.

Ergibt 12 Stück

200 g tiefgekühlte Heidelbeeren
2 EL Gelierzucker (Coop)
1 EL Zitronensaft

Heidelbeeren mit Zucker und Zitronensaft in einer Pfanne aufkochen, ca. 2 Min. köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, Kompott auskühlen.

1 Vanillestängel
250 g Mascarpone
2 dl Vollrahm
50 g gemahlener Rohrzucker

Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, mit dem Mascarpone, Rahm und Zucker in einer Schüssel verrühren. Mit dem Schwingbesen so lange rühren, bis die Masse fest wird.

12 Dessert-Bödeli

Mascarpone-Masse in die Dessert-Bödeli geben, Heidelbeerkompott darauf verteilen.

Tipp: Die Mascarpone-Masse bindet wegen des gemahlene Rohrzuckers schnell nach, daher die Masse nicht überschlagen.

STÜCK: 255 kcal, F 19 g, Kh 19 g, E 2 g

*Dauert nur
15 Minuten!*

Es müssen nicht immer Erdbeertörtchen sein. Geben Sie Heidelbeeren mal die Bühne.

