



Wussten Sie schon, dass 250 g Himbeeren ca. 100 mg Calcium enthalten? Genießen Sie Himbeeren zusammen mit Milchprodukten als absolute Calciumbombe!

Gut zu wissen:

- Himbeeren sind sehr vitaminreich. Vor allem der hohe Vitamin C-Gehalt der Himbeere hilft dem Immunsystem auf die Sprünge.
- Auch der Eisengehalt von Himbeeren ist bemerkenswert hoch.
- Die Antioxidantien in der Himbeere beugen Krebs vor.
- Himbeerblätterttee wird von vielen Hebammen zur Geburtsvorbereitung empfohlen.

Buttermilch-Mousse mit Himbeeren

Zutaten für 4 Personen

300 ml	Bio-Buttermilch
2 TL	Bio-Zitronenschale
75 g	Zucker (alternativ Xylose)
4 EL	Zitronensaft
4 Blatt	weiße Gelatine
200 ml	Schlagsahne
375 g	Himbeeren
30 g	Schokolade (mind. 70 % Kakao)

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Buttermilch mit fein abgeriebener Zitronenschale würzen. Zucker in Zitronensaft bei mittlerer Hitze auflösen, vom Herd nehmen. Gelatine gut ausdrücken und im heißen Zuckersirup auflösen. Buttermilch löffelweise einrühren, dann in eine Schüssel geben. Unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Min. kühl stellen. Schlagsahne halb steif schlagen und unter die Buttermilchcreme heben. Mind. 3 Std. kalt stellen. Himbeeren verlesen. 1/3 der Beeren mit 1 EL Zitronensaft fein pürieren. Mit den restlichen Beeren mischen. Mousse mit Himbeeren und fein gehackter Schokolade servieren.

Tipp

Himbeeren sollten nicht gewaschen werden – sie verlieren sonst an Aroma. Wer sicher gehen will, dass die Himbeeren nicht mit Pestiziden belastet sind, greift am besten zu Bio-Ware.

training & coaching

Trainingsmanagement bei toMotion - auch Bewegung stärkt das Immunsystem. Unser Personal Training bringt auch Sie auf Trab! Rufen Sie uns an...



Andrea Potratz
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching