



Foto von Vincent Tran auf Pixabay

Heidelbeere



Für ein aktives Leben –  go to 



Bregenzer Straße 35 | 88131 Lindau
Tel.: +49 8382 9479993 | Fax: +49 8382 25598
info@tomotion-gmbh.de | www.tomotion-gmbh.de

to  **otion** GmbH

Wusstest du schon, dass Wildheidelbeeren noch gesünder sind als Kulturheidelbeeren?

Gut zu wissen:

- Vor allem Wildheidelbeeren haben einen hohen Gehalt der Vitamine C, E, B sowie Beta-Carotin.
- Obwohl Heidelbeeren viele Kohlenhydrate enthalten, haben sie nur einen geringen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und sind daher ein guter Mikronährstoff-Lieferant für Diabetiker.
- Die Anthocyane (Pflanzenfarbstoffe) in der Heidelbeere gehören zu den stärksten Antioxidantien und schützen vor vielen Erkrankungen.
- Frische Heidelbeeren helfen gegen Verstopfung, getrocknete Beeren hingegen bei Durchfall.

Heidelbeer-Müsli

Zutaten für 1 Portion

125 g	frische Heidelbeeren
2 EL	gehackte Walnüsse
2 EL	gequetschte Leinsamen
2 EL	Chiasamen
200 g	Naturjoghurt
	Honig nach Geschmack

Zubereitung:

Einige Heidelbeeren für die Deko zur Seite legen. Walnüsse, Leinsamen und Chiasamen in einer Müslischale mit dem Joghurt vermischen, nach Geschmack mit etwas Honig süßen. Heidelbeeren vorsichtig unterheben, restliche Beeren als Dekoration obenauf legen. Und dann genießen!



Die gesunden Inhaltsstoffe von Wildheidelbeeren sind denen von Kulturheidelbeeren deutlich überlegen. Bei Wanderungen oder Radtouren im Spätsommer solltest du also Pausen einlegen und ausgiebig naschen, wenn du die Gelegenheit dazu bekommst.

training & coaching

Cooler Bike-Shirts in drei poppigen Farben

Aufdruck „addicted to mountains“, Kurz- oder Langarm, Funktionsmaterial, made by Bioracer.

Fragen und Bestellung: andrea@der-bikedoc.de



Andrea Potratz
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching