

Brombeere



Für ein aktives Leben –  go to 

**Wussten Sie schon, dass Brombeeren nicht nachreifen? Sie sollten reif gekauft und innerhalb von ein bis zwei Tagen verbraucht werden.**

### **Gut zu wissen:**

- Brombeeren gehören zu den Beeren mit dem höchsten Gehalt an Provitamin A, welches wichtig für Augen und Nerven ist.
- Brombeeren enthalten viel Vitamin C, das vor Zellschädigungen schützt.
- Brombeeren sind reich an Eisen, Magnesium und Mangan.
- Brombeersaft gilt als wohltuend bei Heiserkeit.
- Tee aus Brombeerblättern lindert Erkältungskrankheiten und Durchfall.

### **Brombeer-Heidelbeer-Shake**

Zutaten für 6 Portionen

250 g

250 g

6

375 ml

Brombeeren

Heidelbeeren

Kugeln Vanilleeis

Vollmilch

### **Zubereitung:**

Beeren putzen und waschen, einige davon zum Verzieren zur Seite legen. Beeren pürieren und durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Eis, Milch und Beerenmark mit einem Pürierstab fein pürieren. In Gläsern anrichten und mit den übrigen Beeren verzieren.

#### **Tipp**

Wilde Brombeeren sind extrem stachlig. Für den Garten gibt es jedoch auch stachelfreie Sorten, die von Ende Juli bis in den Oktober hinein reichlich Früchte liefern. Achtung: Brombeeren fruchten erst im zweiten Jahr, daher im Herbst nur Ranken abschneiden, die bereits Früchte getragen haben! Brombeeren eignen sich zum Einfrieren, so dass man Vorräte für den Winter anlegen kann.

### **training & coaching**

Saisonausklang in einem der besten Bikereviere

Hast du Lust auf Natur pur und hochalpinen Trailspaß unter professioneller Anleitung? Dann lass die Saison 2017 vom 19. - 22. Oktober beim toMotion Enduro-Camp am Gardasee ausklingen!

[www.tomotion-gmbh.de/training/termine](http://www.tomotion-gmbh.de/training/termine)



Andrea Potratz

Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129

E-Mail: [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)

**to**  **otion**  
training & coaching