



Cranberry



Foto von Wikimedia - auf Pixabay

Für ein aktives Leben –  go to  motion

Wusstest du schon, dass Cranberry-Felder bei der Ernte geflutet und die obenauf schwimmenden Beeren dann abgeschöpft werden?

Gut zu wissen:

- Cranberries beugen wiederkehrenden Blasen- und Nierenproblemen vor.
- Cranberries schützen die Schleimhautzellen und stärken die Zellwände.
- Cranberries haben einen hohen Gehalt an A-Proanthocyanidinen, ein besonders wertvoller und effektiver Typ von Antioxidantien. Sie schützen die Zellen und bekämpfen Entzündungen.
- Cranberries haben einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel.

Cranberry-Riegel

Zutaten für 24 Stück

100 g	getrocknete Cranberries
100 g	getrocknete, entsteinte Datteln
200 g	geschrotete Leinsamen
50 g	Pistazienkerne
75 g	kernige Haferflocken
250 g	flüssiger Honig
1	Eiweiß

Zubereitung:

Cranberries und Pistazien grob hacken, Datteln klein würfeln. Leinsamen mit Haferflocken, Datteln, Cranberries und Pistazien mischen. Honig und Eiweiß untermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mischung darauf geben, zu einer quadratischen, gleichmäßigen Platte (ca. 24 x 24 cm) drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 10 Minuten backen. Auskühlen lassen und vorsichtig in rechteckige Stücke schneiden. Riegel an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahren.

Tipps

Frische Cranberries, die von September bis November Saison haben, sind in Deutschland nicht überall erhältlich. Viele Gerichte kannst du aber auch problemlos mit getrockneten Cranberries zubereiten.

training & coaching

Kalender „Alpines Biken 2021“ (42 x 59,4 cm)

Druckfrisch eingetroffen und ab sofort bestellbar zum Preis von EUR 29,90 / Stück.

Bestellung: a.potratz@tomotion-gmbh.de



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

to  **otion**
training & coaching