

Süße Versuchungen mit Heidelbeeren



Bald schon soll die Zeit der Heidelbeeren für dieses Jahr vorbei sein. Wie schade! Dem momentan unbeständigen Wetter im Münchner Umland ist es wohl geschuldet, dass die Heidelbeer-Saison dieses Jahr nicht besonders lange anhält.

Umso mehr freue ich mich, auf die Schale Blaubeeren in meiner Küche, die so lecker schmecken und gleichzeitig noch viele wertvolle Nährstoffe enthalten. Die Superbeeren liefern neben den entzündungshemmenden, blauen Anthocyanen (siehe [Blogbeitrag letzte Woche](#)) viel Vitamin C und E. Diese Antioxidantien stärken das Immunsystem und gelten als „Schönheitsvitamine“. Vitamin C unterstützt beispielsweise die Kollagen-Produktion und Vitamin E wirkt Alterungsprozessen entgegen.

Außerdem enthalten Heidelbeeren den Ballaststoff Pektin. Dieser fördert die Verdauung und hilft den Cholesterinspiegel zu senken, indem er Fettteilchen bindet. Zusätzlich bestechen Blaubeeren mit einer niedrigen Energiedichte. Sie liefern nur etwa 40 kcal pro 100 g.

Und welche Leckereien kann ich nun aus diesen kleinen „Vitaminbomben“ zaubern? Wir haben hier drei süße Heidelbeerversuchungen für Sie zusammengestellt:



[Beerige Pancakes](#)

Ein Klassiker, der nicht nur bei Amerikanern, sondern auch hierzulande sehr gut ankommt.



[Süßes Sushi](#)

Diese exotisch-fruchtige Dessert vereint den Geschmack von Kokos und süßen Beeren oder anderen Obstsorten.



[Beeren-Schichtdessert](#)

Hingucker-Nachspeise: sieht toll aus und schmeckt auch noch sehr gut, trotz reduziertem Zuckergehalt.

Heidelbeeren sind so vielseitig! Weitere, auch herzhaftere, Rezeptideen mit Heidelbeeren, finden Sie auf der Homepage von [Sevencooks](#) unter dem Suchwort „Heidelbeere“. Zur sommerlichen Beerenzeit passt auch noch unsere [Rote Beerengrütze](#) von Eckart Witzigmann. Nun findet jeder etwas für seinen Geschmack und dem zeitnahen Verzehr der frischen Früchte steht nichts mehr im Weg. Lassen Sie es sich schmecken!

Eine kleine Bemerkung zum Schluss: Unsere drei Rezeptideen sind gute Beispiele dafür, dass durch die Zugabe einer kalorienarmen, frischen Komponente (hier die Heidelbeeren) die Energiedichte von Speisen reduziert werden kann. Probieren Sie es selbst: ergänzen Sie zu jeder Mahlzeit Gemüse oder Obst. So erreichen Sie leichter ein Sättigungsgefühl, nehmen weniger Energie und mehr gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe auf. Gleichzeitig wird das Gericht auch noch geschmacklich aufgepeppt.
