

Blaue Früchte für die Haut

ROBERT MAIR



FOTOS CHRISTOPH BURGSTALLER



Der „Heidelbeer-Riffel“ ist ein jahrhundertaltes Werkzeug, das in seiner Funktionalität bis heute noch nicht übertroffen wurde.



Slideshow auf unserer Website: www.weidwerk.at

Zubereitung

Die frischen Heidelbeeren waschen, trocken tupfen und in eine Rührschüssel geben. Danach salzen, das Mehl hinzufügen und die Masse mit kochendem Wasser übergießen. Die Heidelbeermasse mit einem Löffel zu einem zähen Teig verrühren und 5 Minuten rasten lassen. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen, Nocken formen und in der Pfanne von beiden Seiten schön gleichmäßig 3–5 Minuten braten. Zum Schluss mit 2 Esslöffel Kristallzucker karamellisieren und mit der Butter verfeinern. Vor dem Servieren noch einmal mit Kristallzucker bestreuen und mit einem Glas kalter Milch genießen.

Tipp

Für die Zubereitung können auch gefrorene Heidelbeeren verwendet werden, es muss aber auf eine geringere Wasser- und eine größere Mehlmenge geachtet werden.

ZUTATEN

Heidelbeernocken (3 Stück)

165 g Heidelbeeren
½ TL Salz
60 g griffiges Mehl
60 ml kochendes Wasser
2 EL Kristallzucker
40 g Butter
etwas Sonnenblumenöl zum Braten

Haben Sie das gewusst?

Heidelbeeren gehören zu den gesündesten Lebensmitteln, die es gibt! Sie enthalten sogenannte „Anthocyane“. Diese Pflanzenstoffe unterstützen unseren Körper dabei, freie Radikale für uns unschädlich zu machen. Die Pflanzenstoffe, die den Heidelbeeren auch ihre tiefblaue Farbe geben, bremsen so den vorzeitigen Alterungsprozess der Haut. Heidelbeeren wirken also tatsächlich vorbeugend gegen Falten. Die enthaltenen Biostoffe stabilisieren das körpereigene Adernsystem und sollen laut unzähligen Studien sogar Krebs vorbeugen!

