

■ REZEPT DES MONATS - Juni



Schneller Heidelbeerkuchen

Zutaten:

100 g	Butter
150 g	Zucker
2 Päckchen	Vanillezucker
2	Eier
1 Prise	Salz
250 g	Mehl
2 Teelöffel	Backpulver
250 g	Heidelbeeren
150 ml	Buttermilch

Zubereitung:

- Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, Eier und Salz zugeben, ebenfalls schaumig rühren.
- Mehl und Backpulver mischen, sieben und unterheben, die Buttermilch zugeben und den Teig kurz glatt rühren.
- Zum Schluss die Heidelbeeren vorsichtig unterheben, den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 30 min. backen.
- Anschließend bei Bedarf mit Puderzucker bestreuen, abkühlen lassen und mit Schlagsaße servieren.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Stück (20) enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	131	2	5g	2g

Tipps:

Haut und Fruchtfleisch der erbsengroßen Waldheidelbeeren sind dunkelblau bis schwarz. Kulturheidelbeeren sind etwas größer und haben eine härtere Schale. Ihr Fruchtfleisch ist weiß.

Die frischen Beeren wirken entzündungshemmend. Sie enthalten viele Gerb- und Mineralstoffe, Vitamin C und Karotene, die das Immunsystem stärken. Getrocknete Beeren helfen bei Durchfall.