

Obstbau Dellbrügge

....frisch schmeckt' s einfach besser

Smoothie mit Erdbeeren

Zutaten

300 g Erdbeeren, frische oder TK

3 EL Zucker

300 ml Milch

75 g Creme fraiche

½ P. Vanillezucker

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer homogenen, cremigen Masse aufmixen. Wenn sie zu kompakt wird, noch etwas Milch dazugeben.



Infos und Rezepte

Obstbau Dellbrügge, Sandweg 9 • 49477 Ibbenbüren • Telefon 05451/73704
www.obstbau-dellbruegge.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 8.30 – 18.00 Uhr

Samstag 8.30 – 13.00 Uhr

In der Spargel- u. Erdbeersaison:

Montag – Freitag 8.30 – 18.30 Uhr

Samstag u. Sonntag 8.30 – 18.00 Uhr

Deutsche Erdbeeren – unschlagbar gut

Die Erdbeere ist nach dem Apfel die beliebteste Obstart der Deutschen. Von Mai bis in den Juli hinein bekommen Sie die aromatischen Früchte überall in Deutschland frisch vom Erzeuger.

Unsere schöne, großfruchtige Erdbeere ist übrigens vor über 200 Jahren aus der zufälligen Kreuzung von zwei amerikanischen Wildarten hervorgegangen. Bis heute sind mehr als 1.000 verschiedene Sorten gezüchtet worden. Doch nur wenige entsprechen in Aroma, Farbe, Größe und Fruchtfestigkeit den Qualitätsansprüchen der Verbraucher. Deutsche Erdbeeren sind besonders gesund – immerhin sind die Pflanzenschutzgesetze hier die strengsten in der ganzen Welt! So können Sie die Früchte unbedenklich genießen.

Gesundheit genießen

Bereits die Römer waren Erdbeer-Genießer – als Delikatesse war sie jedoch nur den Adligen vorbehalten. Und schon damals wurde nicht nur das ausgesprochen leckere Aroma, sondern auch der Gesundheitswert der roten Früchte geschätzt: Sie wirken wundheilend, entzündungshemmend, blutreinigend, stoffwechsellanregend, harntreibend, konzentrationsfördernd und kräftigend. In der Volksmedizin gelten Erdbeeren wegen ihrer idealen Kombination von Eisen, Vitamin C und Folsäure als wirksames Mittel gegen Blutarmut. Der Vitamin C-Gehalt der roten Superfrüchte übertrifft sogar den von Orangen und die enthaltenen Gerbstoffe neutralisieren giftige Schwermetalle in unserem Darm. Besonders wertvoll sind die in Erdbeeren reichlich enthaltenen Polyphenole. Sie binden freie Radikale und spielen damit eine wichtige Rolle bei der Krebsvorsorge. Mit einem Wort: **Wer Erdbeeren genießt, genießt Gesundheit pur!**



Lecker genießen

Erdbeeren müssen vorsichtig transportiert werden. Sie sind druckempfindlich. Deshalb sollten Sie die Früchte im Kühlschrank lagern und innerhalb von zwei Tagen verbrauchen. Lieber öfter kleinere Portionen kaufen. Die Früchte eine Stunde vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen, damit sich das volle Aroma entfalten kann. Waschen Sie Erdbeeren vorsichtig in kaltem Wasser und erst danach entfernen Sie die Fruchstiele, sonst wird das Aroma verwässert. Genießen Sie die Vitalbomben pur, gezuckert oder als Bestandteil eines unserer leckeren Rezepte.

Erdbeer-Krokant-Creme

(6-8 Personen)

300 g saure Sahne
300 g Joghurt
150 g Zucker
4 EL Zitronensaft
6 Blatt Gelatine
200 g süße Sahne – steif schlagen
500 g Erdbeeren

für den Krokant
40 g Butter
100 g Mandelstifte oder –blätter
80 g Zucker

Gelatine nach Vorschrift auflösen.

Die saure Sahne und den Joghurt mit Zitronensaft und Zucker aufschlagen und die aufgelöste Gelatine unterrühren.

Wenn die Creme zu gelieren beginnt, die steif geschlagene Sahne unterheben.

Für den Krokant: Butter zerlassen, Zucker und Mandeln hinzugeben und unter rühren erwärmen, bis alles mittelbraun ist. Auf Alufolie erkalten lassen.

Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und die Erdbeeren vierteln.

Dann mit den Krokantsplittern und der Sahne-Joghurt-Creme-Mischung abwechselnd in Gläser oder eine Schüssel füllen.