

Hagebutten-Dessert

Zutaten für 2 Portionen
Zeitaufwand 5 Minuten

100 g Hagebuttenmark

2 Griechische Joghurts oder normale Joghurts mit Vollrahm mischen

2 TL Mascobado, Panela oder Rapadura Zucker

–

Zubereitung

- 1 Hagebuttenmark mit dem Joghurt mischen
- 2 Mascobado, Panela oder Rapadura zugeben – fertig

Hagebuttenmark

Hagebuttenmark gibt es im Herbst auf dem Markt zu kaufen. Man kann es portionenweise einfrieren, damit man den ganzen Winter von diesem vitaminreichen Mus essen kann.

Inhaltsstoffe

Vitamine B, C, Carotin (pflanzl. Vorstufe des Vit. A), Antioxidantien (zellschützende Stoffe) und Mineralstoffe (u.a. Eisen und Kieselsäure).

Hagebutten enthalten von allen Lebensmitteln am meisten Vitamin C. (Ca. 30 – 80x mehr pro 100 g als Grapefruits, Zitronen und Kohl.)

Anwendung / Varianten

Ins Müesli gemischt zum Frühstück, pur 1 Esslöffel zwischendurch, als Getränk, als Dessert-Crème mit Honig und Schlagrahm gemischt.

Mascobado (Philippinen) / Panela und Rapadura (Südamerika)

Alle drei sind Vollrohrzucker aus eingedicktem Zuckerrohrsaft und im Reformhaus/Naturkostladen erhältlich. Sie enthalten noch bis zu 5% ihrer Mineralstoffe, Vitamine und Aromastoffe, wodurch sie im Körper weniger säuernd wirken, da Zucker im seinem Abbau Mineralstoffe verbraucht.

Ein gereinigter Haushaltszucker (auch brauner) enthält keine dieser Stoffe mehr und wirkt säuernd. Der „Reinigungs“-Vorgang geschieht zudem unter Einsatz von Chemie!