

Blaubeeren mit Ahornsirup und Getreide

Blaubeeren (*Vaccinium myrtillus*) werden auch Heidelbeeren oder Waldbeeren genannt und gehören zur Familie der Heidekrautgewächse. Folgendes Rezept mit Blaubeeren habe ich der Internetseite des Biohofes www.bauckhof.de entnommen. Dort finden Sie noch weitere interessante und etwas ungewöhnliche Rezepte aus dem Naturkost-Bereich.



Zutaten:

250g Kornfix Dinkel, Gerste oder Drei-Korn-Getreide
½ Liter Wasser
4 - 5 EL Ahornsirup
500 g Blaubeeren

Zubereitung:

Kornfix-Getreide in einem halben Liter Wasser aufkochen und 20 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern, abkühlen lassen. Mit 4 bis 5 Esslöffeln Ahornsirup süßen. 500 g Blaubeeren im Glas unter das kalte Getreide mischen. 1 Becher Sahne schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Mit frischen Blaubeeren dekorieren.

Küchentipps:

Anstelle von Blaubeeren im Glas können besonders zu dieser Jahreszeit frische Blaubeeren genommen werden. Auch getrocknete Blaubeeren sind zu empfehlen, wenn keine frischen Blaubeeren griffbereit sind. Ich habe statt geschlagener Sahne, die Sahne einfach ungeschlagen unter die Masse gezogen. So geht die Zubereitung noch schneller und das Gericht kann sogar warm verzehrt werden. Als Süßungsmittel kann außer Ahornsirup auch "Grenadine-Sirup", ein Granatapfelsirup mit 35 % Granatapfelsaft, Aroniakonzentrat, Zitronensaftkonzentrat, Hibiscusblüten, Holundersaftkonzentrat und Vanillepulver verwendet werden.

Bei dem Kornfix-Getreide handelt es sich um ein Schnellkoch-Getreide, das dem natürlichen Reifevorgang entsprechend als ganzes Korn im Steinofen bei milder Wärme gedarrt und dadurch besonders schonend aufgeschlossen wird. Das Kornfix-Getreide muss nicht eingeweicht werden und die Zubereitung der Speisen ist daher wesentlich kürzer.

Wenn Sie weitergehende Informationen zu Vitalstoffen in der Vitalstoffküche erhalten möchten, gehen Sie auf die Internetseite: www.topfruechte.de.

Dr. Heike Jürgens

Geschrieben von [Heike](#) am Donnerstag, 28. August 2008 um 15:26 in [Vitalstoffküche](#)