

Smoothie mit Cranberries und Anis

Schon die Ureinwohner Amerikas priesen die "mysteriösen" Kräfte der Cranberry für ein langes gesundes Leben. Unbestritten ist, dass die Cranberry zu den ältesten Früchten unserer Erde gehört und unseren beerensammelnden Urmenschen sehr wahrscheinlich als wichtiger Vitalstofflieferant gedient hatte. Daraus resultiert eine hervorragende Anpassung unseres Verdauungssystems an die Cranberry und Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und schweren Stoffwechselkrankheiten können ebenfalls von dem hohen gesundheitlichen Wert der Cranberry profitieren.

Die Nachfrage nach Cranberries steigt ständig, da nach jahrzehntelangem Konsum, der hpts. auf den USA beschränkt war, jetzt auch Europa die neue "Heilbeere" entdeckt hat. Cranberryfarmer ernten weltweit viele Millionen kg Cranberries jährlich, um den steigenden Bedarf zu decken. Die Kultivierung der Cranberry hat eine nahezu 200 Jahre alte Tradition. Der kommerzielle Anbau in Deutschland befindet sich jedoch heute noch im Versuchsstadium, da die Cranberry auf überflutbare Moorflächen besonders gut gedeiht und derartige Landschaftsformen bei uns nur wenig vorhanden sind. Als Marktnische für experimentierfreudige Landwirte bietet die Cranberry allerdings interessante Möglichkeiten.

Folgendes Rezept für ein vitalstoffreichen Smoothie habe ich ausprobiert und auch meine Kinder mögen ihn sehr gerne sich selber zubereiten und trinken. Der Zusatz von etwas Anis gibt dem herb fruchtigen, aber durchaus frischen Geschmack des Smoothies eine würzige, leicht wärmende Note. Für kalte ungemütliche Novembertage eine gute Möglichkeit, sich innerlich aufzuwärmen. Der Zusatz von Leinsamenöl versorgt uns zusätzlich mit ungesättigten Fettsäuren und bringt keine geschmacklichen Nachteile mit sich.



Zutaten:

- eine Banane
- ca. 20 frische Cranberries
- 2 Messerspitzen gemahlene Anis
- 100 ml Vollmilch
- 2 EL Sahne
- 2 EL Naturjoghurt

- 2 TL Leinsamenöl

Zubereitung:

Die Banane in kleinere Stücke brechen, die Cranberries, den Anis, die Milch, Sahne, den Naturjoghurt und das Leinöl in einen Mixer geben und das Ganze pürieren und mixen. In einem Glas servieren.

Weitere interessante Infos zu Gesundheitsthemen und Vitalstoffen in unserer Ernährung finden Sie auf der Topfruechte-Seite (www.topfruechte.de).