

Nussige Erdbeermuffins

Zutaten für 1 Blech mit 12 Förmchen

150 g Erdbeeren, 2 reife Bananen, 200 g Dinkel- oder Weizenmehl, 75 g gemahlene Haselnüsse, 125 g zarte Haferflocken, 1 TL Schale und 2 EL Saft einer unbehandelten Zitrone, 2 TL Backpulver, ½ TL Natron, 1 Ei, 50 ml Pflanzenöl

Du brauchst

Gemüseribe, Muffinform mit Papierförmchen, Mixer

So wird's gemacht

- 1 Reibe etwas Schale von der Zitrone ab (nur das Gelbe) und presse die Frucht aus.
- 2 Schneide die Erdbeeren in kleine Stücke. Schäle die Bananen und zerdrücke sie mit einer Gabel.
- 3 Vermische Mehl, Nüsse, Haferflocken, Zitronenschale, Backpulver und Natron in einer Schüssel.
- 4 Schlage das Ei auf und gib es mit dem Öl, Zitronensaft und Bananenmus in eine große Schüssel. Mixe alles gut durch. Rühre dann die Mehlmischung unter. (Achtung: staubt!)

Umweltprobleme

In heißen Ländern wie Spanien braucht der Erdbeeranbau viel Wasser – und genau das fehlt dort oft. Es ist also gar nicht so schlau, dass dort so viele Erdbeeren wachsen.

Lange Wege

Frühe Erdbeeren aus fernen Ländern werden oft unreif geplückt und haben eine lange Reise hinter sich. Sie sehen rot aus, schmecken aber nur wenig.



Erdbeerbrot Rot-Weiß

Zutaten

1 Scheibe Vollkornbrot, Ziegenfrischkäse, 2-3 Erdbeeren

Süß, saftig, aromatisch – Erdbeere!

Einfaches Erdbeer-Bananen-Eis

Zutaten

400 g Erdbeeren, 2 reife Bananen, nach Geschmack etwas Zitronensaft oder ein paar Minzblätter

Du brauchst

Pürierstab oder Mixer, Eisförmchen oder Gefrierdose

Tipp: Für mehr Cremigkeit kannst du noch einen Löffel Joghurt hinzufügen. Und statt Erdbeeren kannst du auch andere Beeren verwenden.

So wird's gemacht

- 1 Bestreiche das Brot mit Ziegenfrischkäse.
- 2 Schneide die Erdbeeren in dünne Scheiben und lege sie auf das Brot. Die Kombination ist fruchtig und frisch!

Tipp: Für eine Party kannst du das Brot mit Ausstechförmchen in lustige Figuren verwandeln oder in kleine Würfel schneiden.

So wird's gemacht

- 1 Schneide die Erdbeeren in Scheiben und lege sie auf einen Teller oder ein Tablett.
- 2 Schäle die Bananen, schneide sie in Stücke und gib sie dazu.
- 3 Stelle das Obst für 2-3 Stunden in den Gefrierschrank.
- 4 Gib das gefrorene Obst in eine hohe Schüssel oder in den Mixer. Füge Zitronensaft und/oder Minzblätter hinzu. Püriere alles zu einer cremigen Masse. Falls nötig, gib etwas Wasser oder mehr Zitronensaft dazu.
- 5 Fülle die Masse als „Soft-Eis“ in Eisförmchen oder eine Schale. Für festereis kannst du es noch einmal kurz einfrieren. Es schmeckt besonders lecker mit frischen Erdbeeren oben drauf!

AOK

Schnippeln, mixen, backen mit **JoLinchen**

Mmh, Erdbeere!

Besserer-Wissen & Rezepte für Kinder ohne Zucker

AOK. Die Gesundheitskasse.

Eine Information Ihrer AOK – Die Gesundheitskasse
© Bell Verlag&Medien oHG, Gutenbergweg 2, 58553 Halver
Gesamtkonzeption: Bell Verlag&Medien oHG, Halver;
Bilder: AOK, Bell Verlag&Medien oHG, flaticon.com;
Best.-Nr. 1030



Wusstest du das? Die Erdbeere ist gar keine echte Beere, sondern eine Nuss – genauer gesagt eine Sammelnussfrucht! Die rote Erdbeere sieht zwar aus wie eine Frucht, aber die kleinen gelben Punkte darauf sind die eigentlichen Früchte.

Auf jeden Fall ist die Erdbeere super lecker und richtig gesund! Deshalb nennt man sie auch die Königin der Beeren. Du kannst sie einfach so vernaschen – oder viele tolle Sachen daraus zaubern.

Schnippeln, mixen, backen – zusammen mit Freunden oder der Familie macht das besonders viel Spaß. Hier kommen meine liebsten Erdbeer-Rezepte. Probieren sie aus!

Dein Jolitschen

Erklärung zu den Rezepten

Brause die Beeren immer vorsichtig mit Wasser ab und entferne die Blätter. Wasche alles andere Obst gut – auch Zitrusfrüchte, wenn du die Schale mitverwendest.

TL = Teelöffel
EL = Esslöffel

Cooler Erdbeer-Pizza

Zutaten

1 Stück Wassermelone, einige Erdbeeren und anderes Obst nach Wahl wie Heidelbeere, Kiwi, Banane, Naturjoghurt

So wird's gemacht

- 1 Schneide aus der Wassermelone ein großes, dreieckiges Stück wie ein großes Stück Pizza. Die grüne Schale darf dran bleiben – das sieht aus wie ein echter Rand!
- 2 Halbiere die Erdbeeren und schneide das restliche Obst in kleine Stückchen.
- 3 Verteile etwas Naturjoghurt auf dem Melonenstück – wie Tomatensauce auf einer Pizza.
- 4 Belege die Pizza mit Erdbeeren und dem anderen Obst. Fertig ist deine kunterbunte Obstpizza!

Saison

In Deutschland gibt es Erdbeeren von Mai bis August – die meisten im Juni und Juli. Im Gewächshaus wachsen sie auch außerhalb der Saison.



Große Vielfalt

Es gibt große, kleine, runde, spitze Erdbeeren – über tausend Sorten! Sogar eine weiße mit roten Punkten ist dabei: die Ananas-Erdbeere. Und die schmeckt wirklich wie Ananas!

Erdbeer-Kokos-Energiekugeln

Zutaten

100 g getrocknete Erdbeeren, 100 g Haferflocken, 1 reife Banane, 1 EL Kokosöl, Kokosraspeln zum Wälzen

Du brauchst

Pürierstab oder Mixer

Erdbeerwasser mit Kräutern

Zutaten

3-4 Erdbeeren in Scheiben, 2-3 Zitronenscheiben, 1 Stängel Minze oder Zitronenmelisse, Sprudelwasser

Du brauchst

Große Karaffe oder Krug

So wird's gemacht

- 1 Schneide die Erdbeeren in Scheiben. Gib sie zusammen mit den Zitronenscheiben und den Kräutern in das Gefäß.
- 2 Fülle das Gefäß mit Sprudelwasser auf.
- 3 Lass das Getränk mindestens 10-15 Minuten ziehen – so schmeckt es schön fruchtig und frisch.

Tipp: Du kannst auch andere Kräuter ausprobieren – zum Beispiel Basilikum oder Lavendel!

Ich liebe Erdbeeren – du auch?

So wird's gemacht

- 1 Schäle die Banane und zerkleinere sie grob.
- 2 Gib die Bananenstücke mit den getrockneten Erdbeeren, Haferflocken und dem Kokosöl in eine Schüssel. Püriere alles zu einer glatten Masse.
- 3 Nimm jeweils einen Teelöffel der Masse und forme daraus mit gewaschenen Händen eine Kugel. Wälze diese dann in den Kokosraspeln.
- 4 Lagere die Energiekugeln kühl. Ein toller Snack für die Pause oder fürs Picknick – sogar außerhalb der Erdbeerzeit!

Vitaminbomben

Erdbeeren enthalten ganz viel Vitamin C – sogar mehr als Orangen! Außerdem stecken Kalium, Eisen, Magnesium und Kalzium in ihnen – alles Stoffe, die dein Körper braucht.



Pflanzenschutzmittel

Erdbeeren sind empfindlich und werden oft mit Pflanzenschutzmitteln gespritzt. Deshalb immer gut waschen – oder besser: Bio- oder Gartenbeeren essen!

Erdbeer-Apfel-Smoothie

Zutaten für 4 Gläser

2 Äpfel, 400 g Erdbeeren, 2 reife Bananen, 300 ml Apfelsaft, 2 Stiele Minze

Du brauchst

Smoothie-Mixer oder Pürierstab

So wird's gemacht

- 1 Zerteile die Äpfel und entferne die Kerne, schneide sie dann in kleine Würfel.
- 2 Halbiere die Erdbeeren – bis auf 4 kleine zum Dekorieren.
- 3 Schäle die Bananen und zerkleinere sie grob.
- 4 Zupfe die Blätter der Minze ab – lege einige schöne zum Dekorieren beiseite.
- 5 Gib alle Zutaten mit dem Apfelsaft in einen Smoothie-Mixer oder eine hohe Schüssel und püriere alles fein.
- 6 Fülle den Smoothie in Gläser und dekoriere sie mit den restlichen Beeren und Minzblättern. Schmeckt und sieht toll aus!

Tipp: Eiskalt schmeckt der Smoothie besonders erfrischend. Stelle die Gläser vorher kurz in den Kühlschrank.

Kurze Wege

Erdbeeren aus der Region sind immer die besten! Sie werden reif geerntet und kommen direkt zu den Erdbeer-Fans. Sie schmecken fruchtig und süß – ganz ohne Zucker!



Selbst pflücken

Kein Garten? Macht nichts! Auf vielen Erdbeerfeldern darfst du selbst pflücken. Toll ist auch eine Erdbeerpflanze im Topf – auf dem Balkon oder der Fensterbank.

