

# Einfache Rezepte mit Preiselbeeren



Die Cranberry kann aufgrund ihres hohen Nährstoffgehalts und ihrer gesundheitsfördernden Wirkung Teil Ihrer täglichen Ernährung sein, auch wenn Sie zwischen den täglichen Aufgaben nur wenig Zeit für die Zubereitung einer Mahlzeit haben.

*... wenn Sie auf dem Sprung sind*



## Cranberry-Smoothie

### Zutaten:

- 1 Banane
- 1/2 Tasse Ihrer Lieblingsbeeren (gefroren oder frisch)
- 1/2 Tasse Preiselbeeren
- 1 Tasse Milch auf pflanzlicher Basis
- 1 Teelöffel Honig (optional)

*Die Zutaten in einem Mixer pürieren ... und fertig! Genießen Sie den Geschmack der Gesundheit!*

Quelle <https://www.allrecipes.com/recipe/235671/cranberry-smoothie/>



## Kokosnussbrei mit Cranberrys

### Ergibt 2 Portionen: (oder Pro 2 Portionen)

- 1/2 Tasse Haferflocken
- 1 Tasse Wasser
- 1 kleine Dose Kokosnussmilch / 165 ml
- 1 Teelöffel Zucker
- 1/4 Vanilleschote
- eine Prise Salz



½ Tasse frischer Preiselbeeren

¼ Tasse aufgebrühter Früchtetee (Aronia- oder Hagebuttentee empfohlen)

#### **Vorbereitung:**

1. Alle Zutaten (außer Preiselbeeren und Tee) in einen Topf geben und bei schwacher Hitze ohne Rühren erhitzen, dann 5-7 Minuten kochen, bis der Haferbrei richtig eindickt.
2. In der Zwischenzeit die Cranberrys und den Tee in einem separaten Topf kochen. 2-3 Minuten kochen, bis die Cranberrys weich sind.
3. Den heißen Haferbrei zusammen mit den Cranberrys in die Schalen geben und mit Kokosraspeln bestreuen.



Quelle: Jadłonomia <https://www.jadlonomia.com/przepisy/owsianka-kokosowa-z-zurawina/>

... wenn Sie Lust auf etwas Süßes haben



## **Haferkekse mit Preiselbeeren**

#### **Zutaten:**

140 g getrocknete Preiselbeeren

200 g Instant-Haferflocken

2 Esslöffel Mehl

1 gestrichener Teelöffel Backpulver

150 g weiche Butter

150 g Rohrzucker

1 Ei

1. Die Cranberrys in einem Mixer pürieren oder fein hacken.
2. Haferflocken, Mehl, Backpulver und Cranberrys miteinander vermischen.
3. In einer separaten Schüssel die Butter und den Zucker pürieren (ca. 3-4 Minuten lang pürieren). Die Geschwindigkeit des Mixers reduzieren und das Ei hinzufügen, etwa 30 Sekunden lang mixen. Das mit den Haferflocken und den Cranberrys vermischte Mehl hinzufügen und gründlich vermischen (am besten mit einem Löffel oder mit den Händen).
4. Aus dem Teig zwei Rollen formen und für 3 Stunden in den Kühlschrank legen.
5. Dann die Rollen mit einem scharfen Messer in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Plätzchen bei 170° C auf Heißluft 14 Minuten backen. Nach dem Backen das Blech aus dem Ofen nehmen und die Plätzchen auf einem Backblech abkühlen lassen, da sie sehr weich sind (sie werden beim Abkühlen hart).



Quelle: <https://malacukierenka.pl/ciasteczka-owsiane-z-zurawina.html>



## Cranberry-Granola



### Menge für 8 Portionen:

200 g einer Mischung Ihrer Lieblingsnüsse (Walnüsse, Paranüsse, Haselnüsse ...)

400 g Haferflocken

100 g einer Mischung Ihrer Lieblingsamen  
(Sonnenblumen, Kürbissamen, Leinsamen)

80 g getrocknete Preiselbeeren

2 Esslöffel Öl

1. Den Backofen auf 180 ° C vorheizen
2. Die Nüsse grob hacken, dann mit den Haferflocken, den Samen, der Hälfte der Cranberrys mit dem Öl in eine Schüssel geben und gut vermischen.
3. Den Teig in zwei Teile teilen und dann gleichmäßig auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche ausbreiten. Jede Portion etwa 25 Minuten backen, bis sie goldgelb und knusprig ist.

Serviervorschlag: Granola schmeckt hervorragend als Joghurt-Dessert: Mischen Sie Ihren Lieblingsjoghurt mit einer Prise Zimt und Honig und servieren Sie ihn mit dem zuvor zubereiteten Granola.

Quelle: <https://www.jamieoliver.com/recipes/fruit-recipes/cranberry-granola/>

## ... wenn Weihnachten vor der Tür steht



## Preiselbeersauce

### Zutaten

500 g frische oder gefrorene Preiselbeeren

2 Äpfel, geschält, in kleine Stücke geschnitten

150 g Rohrzucker

1 Zimtstange



1. Die Zutaten in einen Topf geben, etwas Wasser hinzufügen. Tipp: Wenn Sie gefrorene Cranberrys verwenden, tauen Sie sie am besten vor dem Kochen auf.
2. Die Zutaten sanft erhitzen, bis sie zu kochen beginnen und kochen bis die Äpfel weich sind.
3. Wenn die Sauce etwas eindickt, von der Wärmequelle nehmen und warten, bis die Sauce abgekühlt ist.

Die so zubereitete Sauce ist eine großartige Ergänzung zu Ihren liebsten Weihnachtsgerichten, egal ob Fleisch oder vegan

Quelle: <https://www.jamieoliver.com/recipes/fruit-recipes/apple-cranberry-sauce/>



## Weihnachts-Käsekuchen

### Zutaten:

500 g Weizenmehl

5 Eigelb

250 g Butter

150 g Puderzucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Esslöffel saure Sahne

1 Teelöffel Backpulver

Eine Prise Salz

1 kg Käsekuchen-Käse

125 g Zucker

2 Päckchen Vanillezucker

3 Eier

100 g geschmolzene Butter

2 Esslöffel Kartoffelmehl

15 g Weizenstärke

Zitronensaft, ausgepresst aus einer halben Zitrone

80 g getrocknete Preiselbeeren

5 Eigelb

150 g grober Zucker für die Dekoration



1. Das Mehl mit Puderzucker, Backpulver und einer Prise Salz mischen. Die Butter hacken, zu den restlichen Zutaten geben und leicht kneten. Während des Knetens die Eigelbe und einen Löffel Sahne hinzugeben.

Alles so lange kneten, bis eine homogene Masse entstanden ist. Den Teig in zwei Teile teilen (2/5 und 3/5), den kleineren Teil eine Stunde lang in den Kühlschrank stellen, den größeren Teil nach dem Formen der Rolle in den Gefrierschrank legen.

2. Nach einer Stunde den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, 6-7 mm dick ausstreichen und in eine rechteckige Form legen. Dann den Teig ca. 10-15 Minuten bei 180 °C bei Ober-/Unterhitze backen und zum Abkühlen beiseitestellen.

3. Die Eier mit Zucker und Vanillezucker aufschlagen, dann nach und nach den Käse, die geschmolzene Butter, das Weizenmehl, die Kartoffelstärke und den Zitronensaft hinzufügen. Mischen, bis eine homogene Masse entsteht.

4. Die Mischung auf den gebackenen Boden des Kuchens geben.

5. Die Cranberrys in den Topf geben und mit kochendem Wasser bedecken. Nach 5 Minuten abtropfen lassen und die Cranberrys über die Käsemasse streuen.

6. Eigelb und Zucker aufschlagen und auf eine Schicht Preiselbeeren geben

7. Den Teig aus dem Gefrierschrank reiben und auf die vorbereitete Masse streuen.

8. Backen Sie den Kuchen etwa 50 Minuten lang. Nach dem Backen und vollständig abkühlen lassen und danach mit Puderzucker bestreuen.

Quelle: Eigentumsrechte von Stowarzyszenie Nowiny

