



Hünenbergstr. 157
46147 Oberhausen
Tel.: 0208 / 82388-0
Fax: 0208 / 82388-24
mail@grefigmbh.de
www.grefi-nuesse.de



„Cranberry-Muffins“

Wenn es darum geht, bestimmte Bakterien abzuwehren und unsere Zellen vor freien Radikalen zu schützen, erweisen sich Cranberries einfach als die Stärksten. Sie schützen in erster Linie vor Blasenentzündungen. Laut Studie der Harvard Medical School verringert schon das Trinken eines einzigen großen Glases Cranberry-Saft täglich das Risiko einer Harnwegserkrankung um fast 60 Prozent

Daten & Fakten

Sie wächst nur in Nordamerika – einen deutschen Namen für die herb-süße Cranberry gibt es dennoch:

Moosbeere, eng verwandt mit der europäischen Preiselbeere. Schon die Indianer schätzten sie als Heil- und Lebensmittel. Sie verarbeiteten die Beeren mit Hirschfleisch zu einem Festmahl.

Weil die Blüte Ähnlichkeit mit dem Kopf des Kranichs (Englisch: *crane*) hat, benannten sie die Pflanze nach ihm. Sie blüht ab Ende Juni, im September und Oktober sind die Beeren reif.

Cranberry-Muffins

Zutaten:

230 g getrocknete Cranberries, grob gehackt oder Sauerkirschen

140 g Zucker

25 g Butter oder Margarine

1 Ei

125 ml Milch

230 g Mehl

1 Prise Salz

1 gehäufte Teelöffel Backpulver

Zubereitung:

Den Ofen auf 190° C (Gas Stufe 5, 180° C Umluftherd vorheizen. Zucker und Butter in einer Schüssel mischen. Das Ei zugeben und unterrühren. In einer zweiten Schüssel das Mehl, Backpulver, Salz und Milchlösung mischen. Dann die cremige Zucker-Butter-Masse zugeben und gut verrühren. Die gehackten Cranberries unterrühren. Mit dem Löffel in Muffin-Formen geben und ca. 25 bis 30 Minuten bis die Muffins goldbraun sind. Ergibt ca. 12 Muffins.