

## „In aller Munde“: die Cranberry



Die Cranberry zählt zur Gattung der Heidelbeeren und ihre deutsche Bezeichnung lautet „großfrüchtige Moosbeere“. Moosbeeren sind heimisch in Europa, Asien und Nordamerika. Die Amerikanische Cranbeere wird in den USA großflächig angebaut und im großen Stil vermarktet. Cranberries erinnern im Aussehen sehr an die rote Ribisel, sie sind nur etwas größer.

### Doch was ist dran an dieser besonders gesunden Beere?

Die Wirkung ist derzeit umstritten und noch nicht zu 100 % bestätigt. Einige klinische Studien weisen darauf hin, dass die Inhaltsstoffe der Cranberry Harnwegsinfekten vorbeugen können.

Möglicherweise können Cranberries die Bildung von Zahnbelag reduzieren.

Rohe Cranberries haben einen säuerlichen Geschmack, meist werden Cranberries getrocknet oder gekocht oder in Form von Cranberry-Saft verzehrt.

### Muffins mit der „gesunden“ Beere: Cranberry Muffins

#### Zutaten für 12 Muffins:

- 3 Eier
- 160 g brauner Zucker
- 1 Prise Zimt und Muskatnuss gemahlen
- 1 Prise Salz
- Geriebene Schale einer Bio Orange
- 90 g Butter
- 250 g Joghurt
- 50 ml Milch
- 280 g Mehl glatt
- ½ Pkg. Backpulver
- 120 g Cranberries getrocknet (oder 220 g frische Cranberries)



#### Zubereitung:

Das Backrohr auf 170°C vorheizen.

Eier mit dem braunen Zucker, Zimt, Muskat, Salz und der Orangenschale schaumig rühren.

Die Butter schmelzen (im Backrohr). Währenddessen Backpulver mit Mehl vermischen und sieben.

Milch und Joghurt in die Eiermasse einrühren, anschließend die Butter und die Cranberries dazu mischen.

Zuletzt zügig die Mehl-Backpulvermischung einrühren.

Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen und bei 170°C ca. 20 Minuten backen.

Herausnehmen und auskühlen lassen. Eventuell mit Staubzucker bestreuen.