



Katrin Wehrle Diätassistentin,
Ernährungsberaterin/DGE
Haben Sie Fragen an Frau Wehrle?
Dann rufen Sie an unter:
07751-896771



Zum Muttertag: Erdbeerstrudel im Glas

Zutaten für 8 Gläser (à 100 ml):

500 g	reife Erdbeeren
200 g	Sahne
250 g	Ricotta
1	Vanilleschote
50 g	Baisers
3	Strudelblätter
2 EL	Butter
1 EL	Puderzucker

Zubereitung:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Die Sahne steif schlagen. Den Ricotta in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark heraus kratzen, zu dem Ricotta geben und verrühren. Die Sahne hinzufügen und unterheben. Die Baisers grob zerkrümeln und ebenfalls unter die Masse heben.

Zwei Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und flüssig werden lassen. Dann die Strudelblätter damit bestreichen und mit dem Esslöffel Puderzucker bestäuben. Im vorgeheizten Backofen circa 3 Minuten hellbraun backen, abkühlen lassen und mit einem Ausstecher zerteilen.

Jeweils zwei bis drei Strudelblattstücke in 8 Dessertgläser legen. Erdbeeren an den Rand der Gläser stellen und dann die Ricotta-Creme darauf geben. Abschließend mit ein paar Strudelblättern oder mit einem ausgestochenen Strudelherz garnieren.

Nährwerte pro Glas:

187 kcal, 4 g Eiweiß, 14 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe

Erdbeeren, besser regional und saisonal!

Es spricht einiges dafür, auf die „echte“ heimische Erdbeersaison von Mai bis Juli zu warten:

- Erdbeeren aus regionaler Erzeugung können reif geerntet werden und sind daher besonders vollmundig im Geschmack. Nur reife Früchte haben das typische Erdbeeraroma und den vollen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen.
- Hierzu zählen besonders Vitamine, wie beispielsweise Vitamin C, Vitamin K und Folsäure. Untersuchungen haben gezeigt, dass voll-reife Erdbeeren bis zu 20 Prozent mehr Vitamin C enthalten als nicht ganz reife geerntete.
- Reife Erdbeeren sind reich an Mineralstoffen wie Zink, Kupfer und Mangan sowie bioaktiven Substanzen. Aus dieser Gruppe sind besonders die Polyphenole hervorzuheben. Diese können vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen, Krankheitskeime abtöten und wirken entzündungshemmend. Des Weiteren sollen sie die natürlichen Killerzellen anregen und so sogar Krebs vorbeugen. Untersuchungen haben gezeigt, dass Erdbeeren aus dem Gewächshaus einen geringeren Gehalt an diesen Polyphenolen aufweisen als aus Freilandanbau.
- Die Schadstoffbelastung deutscher Freilandware während der natürlichen Reifeperiode wird als gering angesehen.

Das Warten auf die „echte“ Erdbeersaison sowie das Vermeiden langer Transportwege durch regionale Produkte kommt sowohl der Umwelt, als auch den Früchten und daher nicht zuletzt auch uns zu Gute!

Ihre Katrin Wehrle

