

Kirschen – köstlich und gesund

Jetzt sind sie wieder frisch und regional erhältlich – die vitamin- und mineralstoffreichen Kirschen! Besonders hoch ist ihr Gehalt an Eisen und Kalium, sowie an Beta-Carotin.

Kirschen sind leicht verderblich und daher nicht lange lagerfähig. Im Kühlschrank können sie maximal zwei bis drei Tage aufbewahrt werden. Knorpelkirschen lassen sich im Kühlschrank mit bis zu zehn Tagen etwas länger lagern. Am besten in einem geschlossenen Gefäß in den Kühlschrank geben. Kirschen reifen nach der Ernte nicht nach und sollten daher möglichst reif gepflückt werden – erst kurz vor dem Verarbeiten oder Verzehren waschen. Kirschen eignen sich sehr gut zum Einfrieren (mit oder ohne Kern).



In konventioneller Anbauweise müssen die Früchte sehr häufig mit Pestiziden behandelt werden, daher sind Kirschen aus biologischem Anbau zu bevorzugen.

Kirsch-Bananen-Muffins ohne Zucker



Zutaten:

200 g Kirschen
2 reife Bananen
50 g weiche Butter
90 g Joghurt
150 ml Milch
200 g Vollkornmehl
1 Packung Backpulver
1 Messerspitze Natron
Eventuell 1 Esslöffel dunkles Kakaopulver

Zubereitung:

- ✓ Die Kirschen waschen, entstielen und entsteinen.
- ✓ Den Backofen auf 175 Grad bei Ober- und Unterhitze vorheizen sowie die 12-er Muffinform mit Papierförmchen auslegen.
- ✓ In einem Mixbecher die geschälten und zerdrückten Bananen, die Butter, die Milch und das Joghurt gut mixen.
- ✓ In einer zweiten Schüssel das Mehl mit dem Backpulver, dem Natron und eventuell dem Kakaopulver gut verrühren und zur Bananenmischung geben. Alles mit einem Löffel kurz durchrühren, sodass alle Zutaten feucht sind.
- ✓ Anschließend die Kirschen vorsichtig unter die Masse heben und den Teig auf die Muffinförmchen aufteilen.
- ✓ Die Kirsch-Bananen-Muffins für rund 25 – 30 Minuten im Ofen backen und vor dem Genuss gut auskühlen lassen.