

Kirschen



Für ein aktives Leben –  go to **motion**

Wussten Sie schon, dass Sauerkirschen gesundheitlich gesehen noch mehr zu bieten haben als die süßen Sorten?

Gut zu wissen:

- Kirschen sind kalorienarm: 100 g Sauerkirschen enthalten 22 kcal, Süßkirschen 52 kcal.
- Neben Vitaminen und Mineralstoffen liefern Kirschen viele sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole, z.B. Anthocyane), die das Immunsystem stärken.
- Anthocyane fangen freie Radikale und beugen damit Krebserkrankungen vor. Außerdem wirken sie entzündungshemmend und harntreibend.
- Die Folsäure in Kirschen ist wichtig für die Entwicklung ungeborener Babys im Mutterleib.

Sauerkirsch- konfitüre

1,2 kg	Sauerkirschen
500 g	Gelierzucker (2:1)
1	Vanilleschote (Mark)

Zutaten für ca. 8 - 10 Gläser

Zubereitung:

Kirschen putzen und entsteinen. 1 kg Kirschen abwägen, mit Gelierzucker in einem hohen Topf mischen und 1 Std. Saft ziehen lassen. Nach Belieben (mehr oder weniger stark) pürieren. Vanillemark und die Schote dazugeben. Die Masse unter Rühren bei starker Hitze aufkochen. 4 Min. unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen. Vanilleschote entfernen. Die heiße Konfitüre sofort randvoll in saubere Gläser einfüllen. Gläser mit Schraubdeckeln fest verschließen und 5 Min. auf den Kopf stellen.



Kirschen reifen nicht nach. Sie sollten daher bei einem lokalen Erzeuger frisch gekauft und innerhalb von 2 bis 3 Tagen verzehrt oder verarbeitet werden.

training & coaching

Enduro Fahrtechnik-Camp am Bodensee

Zwei Tage Techniktraining und Biken mit toMotion im Dreiländereck. Enduro-Spaß pur vom 5. – 6.9.2015!

Hier geht's zur Ausschreibung:

<http://www.tomotion-gmbh.de/Training/Termine>



Andrea Potratz

Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753

E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching