

Getrocknete Blaubeeren

Blaubeeren stecken voller Vitamin-E und Antioxidantien. Ich verrate dir, wie du die gesunden Beeren im Dörrautomaten oder Backofen trocknen und so auch außerhalb der Blaubeer-Saison genießen kannst. So ernten wir die Beeren zwischen Juni und September. Was wir nicht frisch verzehren, trocknen wir und nutzen es dann zum Beispiel für selbstgemachtes Müsli.