**Ernährungsempfehlungen bei Arthrose**

**Heidelbeer-Tarte**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Menge** | **Zutaten** | **Zubereitung** |
| 400 g  100 g  100 g  100 g  80 g  1 Prise  2 EL  **Guss**  2  100 g  2 EL | Heidelbeeren  Dinkelmehl  Vollkornmehl  Butter  Zucker  Salz  Wasser  Eier  Schlagsahne  Vanillinzucker | Die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocknen (Alternativ im Winter TK-Heidelbeeren oder ½ TK-Heidelbeeren und ½ TK-Johannisbeeren)  Die beiden Mehlsorten mischen und mit Zucker, Butter, Salz und Wasser zu einem Teig verkneten  Eine Tarte- oder Springform mit dem Teig auskleiden und mit einer Gabel etwas einstechen.  Die Beeren drauf verteilen  Aus Eiern, Sahne und Vanillinzucker einen Guss schlagen und über die Heidelbeeren gießen |

Im Backofen bei 180° C 20 - 25 Minuten backen

Der Guss muss dann fest sein