**Ernährungsempfehlungen bei Arthrose**

**Heidelbeer-Tarte**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Menge** | **Zutaten** | **Zubereitung** |
| 400 g100 g100 g100 g80 g1 Prise2 EL**Guss**2100 g2 EL | HeidelbeerenDinkelmehlVollkornmehlButterZuckerSalzWasserEierSchlagsahneVanillinzucker | 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 verknetenEine Tarte- oder Springform mit dem Teig auskleiden und mit einer Gabel etwas einstechen. Die Beeren drauf verteilenAus 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