Blauwe bessen dessert



Met oranje tintje

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 200 gram magere kwark
- 6 eetlepels melk
- snufje kaneel
- 1 theelepel geraspte citroenschil
- 2 eetlepels honing
- 150 gram blauwe bessen
- 2 eetlepels duindoorn oersap
- 1 dl. slagroom

Bereiding:

- 1. De melk door de kwark roeren tot een gladde substantie.
- 2. Op smaak maken met kaneel, citroenrasp en honing.
- 3. De blauwe bessen afspoelen en uit laten lekken. De helft pureren, de andere helft heel laten.
- 4. De gepureerde bessen vermengen met het duindoorn oersap.
- 5. Slagroom zonder suiker stijfkloppen.
- 6. Glazen schaaltjes achtereenvolgens vullen met het bessenmengsel, het kwarkmengsel, de slagroom en de hele bessen.

Direct serveren.

Duindoorn oersap

De duindoorn is familie van de olijf en groeit in Europa op arme gronden. In Nederland groeit een wilde variant in het duingebied, maar duindoorn wordt ook wel geteeld. De takken van de duindoorn hebben lange scherpe stekels. De bessen rijpen in de late zomer en kunnen wel tot midden winter aan de takken blijven hangen.

Duindoornbessen zijn rijk aan vitamines A, C (7 x zoveel als in citrusfruit) en E. In de pitten zit waardevolle olie die gebruikt wordt in de cosmetica-industrie.

In Duitsland is de duindoorn erg populair en wordt daar Sanddorn genoemd. In de tijd van het ijzeren gordijn werd in Oost-Europa duindoorn gekweekt en verwerkt vanwege het hoge vitamine C gehalte. Hiermee kon de import van citrusfruit uit West-Europa worden beperkt.

De smaak van duindoornbessen is erg zuur, het bevat veel vruchtzuren, deze vruchtzuren hebben een laxerende werking en dragen bij aan het bevorderen van de vitaliteit.

Oersap is puur sap, zonder enige toevoeging.
In Nederland brengt onder andere
Beutelsbacher duindoorn oersap op de markt
via natuurvoedingswinkels.

Dit recept komt uit Vollwertküche für Genießer (Bassermann) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1235 Gerecht: nagerecht Seizoen: zomer