

## Sich schön essen mit Erdbeeren

(GMH) Jetzt gibt es die ersten Erdbeeren. Sie enthalten das ultimative Schönheitsvitamin Biotin und kombiniert mit anderen Biotin-Bomben machen sie teuren Cremes echte Konkurrenz. Ihre Fingernägel brechen ständig ab, der Teint sieht nicht frühlingsfrisch aus und die Haare waren auch schon mal voller? Dann kann Biotin wahre Wunder bewirken. Das Beauty-Vitamin ist nämlich ein wahrer Alleskönner, wenn es um die Schönheit von Haut und Haaren geht. Daher findet man Biotin in allen hochwertigen Hautcremes, luxuriösen Seren und vielversprechenden Elixieren. Aber von seinem Nutzen für das Äußere sollte man sich nicht ablenken lassen, denn Biotin punktet auch mit inneren Werten: So ist das Vitamin der B-Gruppe unter anderem an wichtigen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt und wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus.



Bildnachweis: GMH

**Bildunterschrift:** Erdbeeren enthalten das ultimative Schönheitsvitamin Biotin. Es ist ein Alleskönner, wenn es um die Schönheit von Haut und Haaren geht.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/05/GMH\\_2018\\_19\\_02.jpg](https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/05/GMH_2018_19_02.jpg)



Daher ist es effektiver und preiswerter, biotinhaltige Lebensmittel zu essen, statt auf die teuren Tiegelchen zu setzen. Am besten ist es, Biotin in der vegetarischen oder veganen Variante und in der rohen Form zu sich zu nehmen. Zwar findet sich Biotin auch in tierischen Lebensmitteln wie Innereien und Fisch. Aber es ist hitzeempfindlich und zu langes Garen zerstört das wertvolle Schönheitsvitamin schnell.

### **Morgens ein Schönheits-Müsli und abends eine Schönheits-Bowle**

Jetzt ist Erdbeer-Zeit – und Erdbeeren sind nicht nur lecker und kalorienarm, sondern sie enthalten auch viel Biotin. Daher ist ein wahres Schönheits-Müsli für das tägliche Frühstück schnell gemacht. Einfach Haferflocken mit Nüssen und einer ordentlichen Portion Erdbeeren vermengen und mit Milch, Joghurt oder Mandelmilch übergießen – fertig. Aber selbst das Genießen der lauen Abende auf dem Balkon oder im Garten kann schön machen. Zum Beispiel, wenn man Freunde einlädt und Bowle schlürft - aber nur, wenn es Erdbeerbowle ist.

Erdbeerbowle Zutaten für 6 Personen: 750 g Erdbeeren aus der Region, 1 Zitrone, 100 g Zucker, 50 ml roten Campari, 1 Flasche trockenen Weißwein, 1 Flasche trockenen Sekt, 3 Zweige Minze oder 2 Holunderblüten, ca. 150 ml Mineralwasser

Zubereitung: Erdbeeren waschen, putzen, halbieren oder vierteln und in eine Bowlenschale geben. Beeren mit Zucker bestreuen, Campari und Weißwein darübergießen. Abrieb einer ½ Zitrone und die ausgepresste Zitrone über die Erdbeeren geben. Alles sorgfältig vermischen, Minze oder Holunderblüten dazugeben. Schale zudecken und ½ Stunde in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren umrühren und mit Sekt aufgießen. Nach Belieben mit Mineralwasser verdünnen. Zum Servieren die Bowle mit einer Kelle in Glastassen geben. Stäbchen oder Kaffeelöffel leisten gute Dienste beim Herauspicken der prickelnden Beeren.



-----  
[Kastenelement]

Info: **Jetzt blühen die Himbeeren** – und das deckt den Tisch für viele Insekten reich, zum Beispiel für die Hummeln und Honigbienen. Himbeer-Blüten sind für die Insekten sehr wichtig, denn nachdem die Hauptblüte der Frühlingsblüher vorbei ist, bieten Himbeer-Blüten eine willkommene Tracht für zahlreiche Bienen und Insekten.