



Blauwe bes

Even wassen, eventuele steeltjes verwijderen en klaar!

Populaire vrucht

Categorie

Besvrucht

Bewaren

De vruchten zijn vers goed te bewaren, je kan ze ook invriezen of drogen.

Beschikbaarheid

Van juni tot september

Culinaire toepassingen

Heerlijk zo te eten. Ook lekker in confituur, smoothie, of als dressing bij yoghurt, wafels of een coupe ijs.

Voedingswaarde

Bevat zeer veel antioxidanten en bevat weinig calorieën. Blauwe bessen bevatten ijzer, calcium, fosfor, magnesium en kalium en zijn rijk aan vitaminen.