

## Gut und gesund: Sauerkraut-Muffins fürs Osternest

Open Science > Projektnews > Gut und gesund: Sauerkraut-Muffins fürs Osternest



Die ballaststoffreichen Sauerkraut-Muffins machen sich auch gut im Osternest, Bild: Annelieke Overbeeke; teilweise erstellt mit @BioRender.com

Mit unseren Sauerkraut-Muffins können Sie zu Ostern auch etwas für ihre Darmgesundheit tun! Diese ballaststoffreichen Köstlichkeiten sind gut, gesund und auch ein schöner Hingucker im Osternest.

### Gesunde Muffins im Osternest

Es lohnt sich wirklich, die Sauerkraut-Muffins auszuprobieren, denn das darin „versteckte“ Sauerkraut ist ein wahres Superfood für unsere Darmgesundheit: Es ist reich an Ballaststoffen und probiotischen Kulturen und unterstützt so aktiv unser Darmmikrobiom und somit auch unsere Gesundheit. Und die Muffins schmecken wirklich gut!

Das Rezept für die Sauerkraut-Muffins (und auch für Heidelbeer-Muffins) gibt es hier [zum Nachlesen](#) und [auch als Video](#).

### Mehr Ballaststoffe auf den Teller!

Das Rezept ist im Rahmen unseres Projekts [BaMiKo: Ballaststoffe, Mikrobiologie und Kochen](#) entstanden, bei dem Schüler:innen der HBLFA Tirol gemeinsam mit der Ernährungs- und Darmexpertin Annelieke Overbeeke Rezepte und Videos für ballaststoffreiche Gerichte erstellt haben.

Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die unseren Darmbakterien als Nahrung dienen. Ein gesundes Darmmikrobiom trägt wesentlich zu unserem Wohlbefinden bei – von der verbesserten Verdauung über ein stärkeres Immunsystem bis hin zur Förderung unserer psychischen Gesundheit.

Leider nehmen nur etwa 15 % der Österreicher:innen täglich ausreichend Ballaststoffe zu sich. Ballaststoffreiche Rezepte wie die Sauerkraut-Muffins sollen zeigen, dass ballaststoffreiche Ernährung nicht nur gesund, sondern auch richtig schmackhaft sein kann!

Weitere Rezepte und Videos gibt es auf [Darm Kram](#).

as, 26.03.2025