

Aroniasaft

1 Kg frische Aroniabeeren Zur Herstellung von Aroniasaft empfehlen wir die Verwendung eines handelsüblichen Dampfsafters. Aroniabeeren haben einen Saftanteil von ca. 75 %. Das bedeutet Sie erhalten aus einem Kilo frischer Aroniabeeren ca. 750 ml Saft. Den Saft füllen Sie bitte in mit kochendem Wasser ausgespülte Flaschen.

Milchshake mit Aronia

1 Handvoll Aroniabeeren frisch oder getrocknet ¼ l Milch oder Soja-, Reis-, Hafer-, Mandeldrink 1 Banane Süßungsmittel nach Belieben Alle Zutaten im Mixer pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

Aronia Smoothie

2 Bananen
2 Datteln
Saft von 2 Orangen
50 ml Aroniasaft oder Pulver oder Beeren

Alles im Mixer pürieren und am besten kalt genießen.

Aronia-Heidelbeer-Marmelade

400 g frische Aroniabeeren
350 g Heidelbeeren
2 EL Zitronensaft
250 g Gelierzucker 3:1
Aroniabeeren, Heidelbeeren und Zitronensaft in einen Topf geben und mit dem Gelierzucker vermischen. Alles unter rühren bei großer Hitze zum kochen bringen und mindestens 3 Minuten sprudelnd aufkochen. Die fertige Marmelade in saubere, heiß ausgespülte Gläser geben, die Gläser verschließen für 5 Minuten auf den Deckel drehen. Anschließend die Gläser wieder umdrehen und abkühlen lassen.

Aronia-Erdbeer-Marmelade

350 g frische Aroniabeeren
400 g Erdbeeren
2 EL Vanillekonzentrat
250 g Gelierzucker 3:1
Aroniabeeren, Erdbeeren und Vanillekonzentrat in einen Topf geben und mit dem Gelierzucker vermischen. Alles unter rühren bei großer Hitze zum kochen bringen und mindestens 3 Minuten sprudelnd aufkochen. Die fertige Marmelade in saubere, heiß ausgespülte Gläser geben, die Gläser verschließen für 5 Minuten auf den Deckel drehen. Anschließend die Gläser wieder umdrehen und abkühlen lassen.

Aroniamekse (Vegan)

¾ Tasse Haferflocken
½ Tasse Kokosflocken
1 Esslöffel Lein- oder Hanfsamen
½ Tasse gehackte Mandeln

½ Tasse Aroniabeeren
3 EL Kürbiskerne
Eine Prise Salz
2 zerdrückte Bananen
3 EL Kokosöl
2 EL Agavendicksaft
Vanillepulver

Zuerst alle trockenen Zutaten mischen, dann den Rest unterrühren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech 2-3 EL Teig pro Keks geben und dann bei 180°C ca. 25-30 Minuten backen.

Aronia Brownies

500 g Aroniabeeren
4 TL lösliches Espressopulver
4 EL heißer Kaffee
200 g dunkle Kuvertüre
120 g Mehl
1 TL Backpulver
3 Eier
150 g brauner Zucker
1 Prise Salz
125 ml Öl
7 EL flüssige Sahne

Die Aroniabeeren waschen und gut abtropfen lassen. Den Ofen auf 180°C aufheizen. 150G Kuvertüre hacken und im Wasserbad mit dem Kaffee und 3 EL Espressopulver schmelzen. Mehl und Backpulver mischen. Die Eier mit dem Zucker und der Prise Salz schaumig rühren. Das Öl und die Kuvertüre nach und nach mit unterrühren. Die Mehlmischung vorsichtig unter die Eimasse rühren. Alles auf eine mit Backpapier belegtes Backblech streichen und die Aroniabeeren darauf verteilen. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20-25 Minuten backen.

Die restliche Kuvertüre, Espressopulver in der Sahne auflösen, mit der Schokoglasur die Brownies verzieren.

Aronia-Schmand Kuchen mit Streuseln

Zutaten für eine Springform

Teig/Streusel

125 g Butter

150 g Zucker

350 g Mehl

1 Ei

1 Pck. Vanillezucker

2 TL Backpulver

Belag:

500 g frische Aroniabeeren

800 g Schmand

80 g Zucker

1 Pck. Vanillepuddingpulver

Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig bzw. Streusel zu einem Teig verrühren. Die Springform mit Butter fetten.

Die Hälfte des Teiges in die Springform geben und andrücken auch ca. 1cm hoch am

Springformrand.

Den Schmand, Zucker und das Puddingpulver mit dem Handrührgerät verrühren. Zum Schluss die Aroniabeeren zufügen unterheben. Die Schmandmasse auf den Teig geben.

Den restlichen Teig als Streusel auf die Schmandmasse bröseln.

Bei 175°C ca. 60 Minuten backen. Den Kuchen vor dem Servieren gut auskühlen lassen.

Vinaigrette mit Aronia Dressing

10 ml Öl

10 ml Zitronensaft

10 ml Agavendicksaft

10 ml Aroniasaft

Salz, Pfeffer (reichlich)

Alles vermischen und als Soße zu grünem oder gemischtem Salat servieren.