

LECKERE UND
GESUNDE IDEEN
MIT BIO ARONIA
DIREKTSAFT



Beerig-lila-g'sund!

Unser Bio Aroniasaft wird ausschließlich aus österreichischen Bio Aroniabeeren gepresst. Die meisten Kundinnen und Kunden trinken den Saft wegen seiner dunklen Pflanzenfarbstoffe die als entzündungshemmend gelten und dem hohen Gehalt an OPC, (Oligomere Proanthocyanidine) ein sekundärer Pflanzenstoff, der als Antioxidans wichtig für den Zellschutz ist. Der dunkel-violette Saft kann aber für viel mehr als nur zum Trinken verwendet werden. In der täglichen Küche gibt es unzählige Möglichkeiten den Saft vermehrt zu nutzen.

Das Gute daran ist, dass die wertvollen Inhaltsstoffe bis über 200 °C Hitze stabil sind und auch beim Kochen und Backen erhalten bleiben.

Mit diesem Rezeptbüchlein möchten wir Ihnen eine kleine Auswahl an erprobten, köstlichen Rezepten mit Bio Aronia Saft zur Verfügung stellen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachmachen und Genießen!

Der Bio-Saft ist in der 0,5l Flasche und in der BPA-freien 3-Liter Box erhältlich. Bei der empfohlenen täglichen Verzehrmenge von 20-50 ml reicht die Box mindestens 2 Monate.

Angebrochene Flaschen müssen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Die Box benötigt auch nach dem Öffnen keine Kühlung, da durch den Zapfhahn kein Sauerstoff in die Box gelangt.



VEGAN



Getränke

Aronia-Akut-Trunk

Bei Erkältung

Zutaten:

200 ml heißes Wasser

100 ml Bio Aronia Direktsaft

1-2 cm Stück Ingwer
(nach Geschmack)

1-2 TL Honig

Saft einer Zitrone

Zubereitung: Ingwer fein reiben und mit dem kochenden Wasser übergießen. Nach 5 Minuten den Honig zum Ingwerwasser geben. Anschließend den Aroniasaft leicht erwärmen und den frisch gepressten Zitronensaft dazugeben. Den Trunk am besten samt den Ingwerstückchen in eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt trinken.

Aronia-Rote Bete-Trunk

Mischung für 200 ml:

50 ml rote Bete Saft

50 ml Bio Aronia Direktsaft

100 ml stilles Wasser

Zubereitung: Alles zusammen vermischen und in kleinen Schlucken zu einer Mahlzeit trinken.



Quarkspeisen

Aronia-Creme mit frischen Beeren



Zutaten für 2 Portionen:

250 g Topfen / Quark
50 g Naturjoghurt
2 EL Honig
1 Päckchen Vanille Zucker
2 EL Bio Aronia Direktsaft
200 g frische Heidelbeeren

Zubereitung: Alle Zutaten mit einem Pürierstab oder Schneebesen cremig aufschlagen.

Die Aronia-Creme auf zwei Gläser aufteilen und mit den Beeren dekorieren.



Griechischer Joghurt mit Beerensorbet

Zutaten für 2 Portionen:

100 g griechischer Joghurt
1 EL heller Honig
100 g gefrorene, gemischte Beeren
2 EL Bio Aronia Direktsaft
1 EL Honig

Für die Deko: einige Beeren und etwas geraspelte Schokolade

Zubereitung: Den griechischen Joghurt und den hellen Honig in eine Schüssel geben und mit dem Mixer gut verrühren. Den Joghurt auf einen tiefen Teller geben.

Die gefrorenen Beeren und den Honig zügig in der Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse aufschlagen. Mit Hilfe von 2 Esslöffeln ein großes Nockerl formen und vorsichtig auf den griechischen Joghurt setzen.

Vor dem Servieren mit Beeren und geraspelter Schokolade garnieren.

Waffeln

Frühstückswaffeln mit Aronia-Quark

Zutaten für 7 Waffeln:

- 1 Tasse Vollkorn Haferflocken
- 1 EL Leinsamen
- 1 große, reife Banane
- 1 Tasse Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Backpulver
- 1/2 TL Zitronenabrieb
- 1 TL Zitronensaft
- Ceylon Zimt

Zubereitung Waffeln:

Zuerst im Mixer oder mit dem Pürierstab die Haferflocken und die Leinsaat zu Mehl vermahlen.

Dann Banane mit Wasser und allen Gewürzen dazugeben und nur kurz pürieren.

Der Teig muss sehr schwer vom Löffel fallen.

Waffeleisen vorheizen und einen gehäuften Esslöffel Waffelteig pro Waffel einfüllen.

Bitte beachten: Die Waffeln sechs Minuten durchgehend backen, ohne das Waffeleisen zu öffnen.



Waffeln auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen.

Zutaten Topping:

- 150 g Magerquark / Topfen
- 1 EL Bio Aronia Direktsaft
- 1 TL Honig
- 1 EL kalt gepresstes Leinöl

Zubereitung:

Alle Zutaten pürieren und über die Waffel geben mit Beeren, einigen Apfelscheiben und Nüssen dekorieren.

Salat

Gemischter, mediterraner Salat mit Linsen und Feta

Zutaten für 2 Personen:

2 Handvoll frische Blattsalate nach Wahl
1/2 Salatgurke
1 Tomate,
1 Karotte in Streifen gehobelt
1/2 Avocado in Scheiben
1/2 Apfel fein gehobelt
1 rote Zwiebel in Ringe gehobelt
1 Stange Frühlingszwiebel,
1 Knoblauchzehe fein gehackt
100 g braune Linsen
1 Packung Feta in Würfel geschnitten
Kräuter: Petersilie, Schnittlauch, Basilikum

Zutaten für das Dressing:

Saft einer 1/2 Zitrone
1 TL scharfer Senf
2 EL Bio Aronia Direktsaft
1 TL Honig
2 EL Olivenöl
Kräutersalz
frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung Salat: Linsen nach Packungsanleitung bissfest garen und abkühlen lassen.

Alle Zutaten auf einem großen Teller oder in einer Schüssel anrichten.

Dressing: Alle Zutaten gut vermengen und über den Salat geben.

Kuchen

Saftiger Aronia-Kuchen

Zutaten:

250 g weiche Butter
150 g feiner Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
4 Eier (Zimmertemperatur)
250 g helles Mehl (Weizen 405 oder Dinkel 630)
30 g Backkakao
1 gehäufte TL Lebkuchengewürz (alternativ nur Zimt)
130 ml Bio Aronia-Direktsaft
1 Tafel (100 g) 70% Edelbitter Schokolade

Zubereitung: Weiche Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz zu einer geschmeidigen, voluminösen Masse aufschlagen. Anschließend jedes Ei einzeln gut unterrühren.

Mehl, Backkakao und Lebkuchengewürz (alternativ nur Zimt) vermischen und in den Teig sieben und nur kurz unterrühren.

Edelbitter Schokolade mit dem Messer in kleine Stücke hacken und zum Teig geben.

Zuletzt den Bio Aronia Direktsaft vorsichtig unterheben.



Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine 28cm Springform, Kranzform mit Butter leicht ausfetten und den Teig einfüllen.

Im vorgeheizten Backofen 50 bis 55 Minuten backen.

Nach der Hälfte der Backzeit den Kuchen mit einem Stück Backpapier abdecken, um ihn vor zu großer Hitze zu schützen.

Nach dem Backen den Kuchen auskühlen lassen, ehe er aus der Form genommen wird.

Wer mag kann den Kuchen mit Backkakao bestäuben und mit einer kleinen Portion Aronia Fruchtaufstrich servieren.

Aronia-Marillen Schorle



20 ml Bio Aronia Direktsaft

20 ml Marillensaft

160 ml Wasser

Bio Aronia Direktsaft mit Marillensaft mischen
und mit Wasser aufgießen.

Weitere leckere Mischungen:

20 ml Bio Aronia Saft + 20 ml Saft
Mirabellen Kirschsft + 160 ml Wasser
Apfelsaft
Orangensaft

ARONIALAND®

DAS ORIGINAL AUS ÖSTERREICH

Ebbs Bezirk Kufstein Tirol

Inhaber Alfred Glarcher

Josef Lengauer Str. 14 • A-6341 Ebbs



www.aronialand.at

Mail: office@aronialand.at

Telefon Österreich: +43 (0) 5373 20600

Telefon Deutschland: +49 (0) 8033 6929 190

Satz- und Druckfehler vorbehalten