



Uschis Rezept: Aronia-Superwoman-Kuchen

Aroniabeere

Das Laub der Aroniabeere wird sich bald in ein leuchtendes Orange bis zu einem tiefen Weinrot verwandeln. Ein herrlicher Blickfang in meinem Herbstgarten - und wenn das Laub dann abgefallen ist, gibt es noch eine wärmende Mulchdecke und guten Kompost.

Vorher aber stürze ich mich auf mein selbst gezogenes Superfood, die Beeren. Aroniabeeren oder auch Apfelbeeren genannt, haben ca. 3 x so viele Antioxidantien wie zum Beispiel Heidelbeeren. Die bioaktiven Inhaltsstoffe werden schon lange wissenschaftlich geprüft.

Dass die ursprünglich aus Nordamerika stammenden Beeren Diabetes, Alzheimer und auch das Wachstum von Krebszellen mindern und bei der Entgiftung der Leber wunderbar mithelfen können, ist deshalb kein Geheimnis mehr.

Sie gelten als entzündungshemmend, als toller Immun-Booster, sind gut für das Herz-Kreislaufsystem, den Blutdruck und auch für Magen und Darm sehr gesund. Roh schmecken sie sehr herb, aber dazu verrate ich Ihnen einen Trick: Frieren Sie die frischen Beeren ein. Das nimmt ihnen einen Teil der Gerbstoffe und sie werden viel milder.

Getrocknet, fermentiert, als Pulver, Saft oder Marmelade – die Beeren sind vielseitig in den Speiseplan zu integrieren und die Inhaltsstoffe so gut verfügbar.

Noch ein Tipp: Vorsicht beim Ernten! Die Beeren färben alles!

Rezept für Superwoman-Kuchen:

Die lange Liste an Superkräften verpacke ich heute in meinen Superwoman-Kuchen. Und zwar ganz ohne Backen – das unkomplizierte Rezept entspricht meinem Talent als Bäckerin ganz besonders. Es sind lediglich ein paar Vorbereitungen zu treffen: Ca. 300 g Cashewnüsse und die gleiche Menge getrocknete Aroniabeeren am Vortag in Wasser einweichen.

Den so genannten Teig mache ich mit ca. 200 zerstoßenen Keksen, alten selbst gebackenen, Biskotten, oder Cookies... und entweder nur mit flüssiger Butter - oder so wie heute mit einer kleinen Menge flüssiger Butter, ca. 50 ml Pflanzenmilch, 50 ml Aroniabeerensaft - 3 EL Rohkakaopulver und je einer Prise Zimt, Vanillemark und Kardamon. Die Zutaten verrühre ich und drücke sie in eine Auflaufform oder Springform und stelle das Ganze für eine gute Stunde in den Kühlschrank.

Für die Creme werden die eingeweichten Nüsse mit den Aroniabeeren, 2 EL Aroniabeerenpulver, ca. 30 g Dattelmasse oder weichen Datteln, Gewürzen Ihrer Wahl – ich nehme wieder etwas Zimt und Tonkabohne - und 2 EL Limettensaft und EL Flohsamenschalen - für mehr Festigkeit - fein püriert. Wer mag, kann auch etwas Kokosblütenzucker dazu geben.

Dann streiche ich die Creme auf den gekühlten Teig. Jetzt muss der ganze Kuchen statt ins Backrohr weiter 4 bis 5 Stunden in den Kühlschrank. Dann kann man noch mit Beeren und Blüten dekorieren - und sich die Aronia-Power vom Superwoman-Kuchen Stück für Stück einverleiben.