



**ORF extra**

## Aronia-Frühstücksbrei und Cookies

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

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

*Obwohl sie roh nicht gegessen werden - da schmecken sie für mich auch viel zu hantig - kann man sie total vielseitig verwenden und bekommt sie auch im Fachhandel in ganz unterschiedlichen Produktvarianten. Ich mag zum Beispiel den Saft oder das Pulver gern. Vieles andere mach ich, seit ich meine eigenen Sträucher habe, selber. Bei mir gibt's dann Smoothies, Marmelade, Oxymel und Likör und in der kalten Jahreszeit liebe ich meinen lauwarmen, farbenfrohen Frühstücksbrei.*

*Achtung bei der Verarbeitung: Die Beeren färben stark! Auch Zungen!*

### Rezept

Am Vortag weiche ich schon eine Hand voll getrocknete Aroniabeeren in etwas Wasser ein. Dann werden sie solo oder mit einem Schuss Sanddorn- oder Holunderbeerensaft im Mixer püriert. Und dann rühre ich den Brei. Der besteht bei mir aus feinen Hafer- und Erdmandelflocken, die ich in genügend Wasser mit einer kleinen Prise kurz aufkoche und dann alles etwas abkühlen lasse.

In der Zwischenzeit reibe ich ein bisschen Zitronenschale und Tonkabohne in das Mus und gebe Kardamom und etwas Ingwer dazu. Jetzt wird das Mus mit dem warmen Brei vermischt, mit Honig gesüßt und mit vitaminreichen Hagebuttenpulver - und wer mag mit anderen frischen oder getrockneten Früchten - serviert. Und damit es auch noch Cookies gibt, mach ich davon ein wenig mehr, rühre noch etwas Öl und Mehl darunter, platziere den Teig löffelweise auf dem Backpapier und 20 Minuten später - bei 100 Grad - sind auch die Aronia-Cookies fertig.

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch