

Aronia Beere

superfood enzymepädie

superfood enzymepädie

Aronia Beere
Aronia melanocarpa

superfood
enzymepädie

by *Vanillaholica*



A

*Aronia
Beere*

/ **Aronia Beere**
/ *Aronia prunifolia*

superfood
enzyklopädie



Aronia // Aroniabeere

Enthält viele Vitamine unter anderem:
Vitamin B2 Riboflavin, B9 Folsäure, Vitamin C,
Vitamin E, Vitamin K
und Mineralstoffe wie Kalium,
Calcium, Jod und Zink

▲ / ARONIABEERE

A

*Aronia
Beere*

/ **Aronia Beere**
/ *Aronia prunifolia*

superfood
enzyklopädie



Vorteile :

antioxidativ
spricht Radikale werden bekämpft,
blutzuckerregulierend,
entzündungshemmend
cholesterinsenkend,
gefäßerweiternd,

▲ / ARONIABEERE

Superfood Enzyklopädie // Aroniabeere - Apfelbeere

Prep time

5 mins

Cook time

5 mins

Total time

10 mins

Egal ob zum Frühstück oder als Snack zwischen durch. Dieser Antioxidantien Smoothie gibt Kraft und steigert deine Leistung im Handumdrehen.

Author: Vanillaholica

Serves: 1

Ingredients

- Handvoll tiefgekühlte Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren)
- Handvoll Aroniabeeren
- 150 mL Mandelmilch
- 150 mL Kokosmilch
- 1 Banane
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 kleine Zitrone bzw. ½ große Zitrone
- Kokosraspeln (optional)
- 1 EL Agavendicksaft (optional)

Instructions

1. Alle Zutaten werden in einen Standmixer gegeben und ordentlich gemixt bis eine homogene Einheit entsteht. Je nach Belieben kann mit Ahornsirup, oder selbst gemachten Dattelsirup gesüßt werden.
2. Als Topping lassen sich am besten ein paar Kokosraspeln, Beeren und Sirup verwenden !
3. Wenn man möchte, kann man sehr gerne auch noch einen Chiapudding dazu machen! Einfach 2 EL Chiosamen mit ein wenig Kokosmilch vermischen und für 10 Minuten unter ständigem Rühren zu einer breiähnlichen Masse werden lassen.
4. Voi lá !



Recipe by Vanillaholica at <http://www.vanillaholica.com/?p=6249>