

Aronia-Beere (Apfelbeere)



Für ein aktives Leben  go to  motion



Wussten Sie schon, dass die Aronia-Beere ein Kernobstgewächs ist und aufgeschnitten einem kleinen, violettschwarzen Apfel ähnelt?

Gut zu wissen:

- Aronia-Beeren enthalten nicht nur eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralien, sondern haben im Vergleich mit allen anderen Obstsorten den höchsten Polyphenol-Gehalt aufzuweisen, vor allem Flavonoide bzw. Anthocyane.
- Polyphenole gelten als kraftvolle Antioxidantien, die Krebserkrankungen vorbeugen.
- Anthocyane wirken positiv auf das Herz-Kreislauf-System und senken das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen.
- Anthocyane wirken entzündungshemmend und antibakteriell.
- Der Geschmack der Aronia-Beere ist herb-säuerlich. Die in ihr enthaltenen Bitterstoffe regen die Leber- und Gallenfunktion an.

Aronia- Frühstücks-Trunk

Zutaten für 1 Portion

150 g Naturjoghurt
75 ml Aronia-Saft oder
2 – 3 EL Aronia-Sirup
1 – 2 TL Agaven-Dicksaft
Nach Belieben Beeren oder andere
Früchte der Saison

Zubereitung:

Aronia-Sirup bzw. Aronia-Saft ins Naturjoghurt rühren. Mit Agaven-Dicksaft abschmecken. Wer es noch fruchtiger mag, kann Beeren oder klein geschnittene Früchte der Saison untermischen.



Aronia-Saft hat eine tief dunkelrote Farbe und ist stark färbend. Beim Pflücken und Verarbeiten von Aronia-Beeren empfiehlt es sich daher, schützende Kleidung und Handschuhe zu tragen.

training & coaching

Bio Aronia Qi – ein gesundheitliches Kraftpaket aus Aronia-Dirketsaft, Topinambur-Konzentrat, Passionsfrucht-Püree und Kräuterextrakt. In der praktischen 3-Liter Bag-in-Box hier erhältlich:

www.tomotion-shop.de



Andrea Potratz
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching