

Herberge Mildterhof
- Aroniaplantage -

Conny u. Reinhard Liegmann
Johannes Liegmann
Mildterhof 1
25878 Seeth



Datum
☎ 04881 7816
0176 96508742
Mail: mildterhof@web.de
www.herberge--mildterhof.de
USt-ID: DE214086991
IBAN: DE10 2003 0000 0041 6008 17
BIC: HYVEDEMM300

Aroniarezepte zum Mitnehmen

Conny Liegmann´s allerliebstes Low-Carb-Eiweiß-Brot-Rezept:

Aronia-Vitalbrot:

300g Quark oder Joghurt,
4 Eier
50ml Olivenöl

400g ungeschälte Mandeln, im Mixer fein gemahlen
150g geschroteter Leinsamen
150g Sonnenblumenkerne
20g Flohsamenschalenpulver (für den Zusammenhalt)
1 gehäufter TL Salz

Die feuchten Anteile in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren und die trockenen Anteile hinzugeben und gut unterheben.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, den Teig hineingeben und kalt in den Backofen geben, auf 175°C stellen und für 1 Stunde backen.

Das Brot hält sich im Bienenwachstuch im Kühlschrank bis zu einer Woche.
Frisch aufgetoastet ist es immer ein Genuss!

Aroniabeeren-Apfel-Fruchtaufstrich:

500g Aroniabeeren + 500g geschälte und klein geschnittene Äpfel
mit 500g Gelierzucker 2:1 oder
alternativ mit 500g Zucker, 1 TL Zitronensäure und 22g Apfelpektin miteinander
aufkochen, dabei ständig umrühren. Wenn die Masse kocht, die Hitze etwas
reduzieren und ca. 4 Minuten kochen lassen, danach das Fruchtmus heiß in
sterilisierte Gläser füllen, mit Twist-off-Deckeln verschließen und ca. 5 Minuten auf
den Kopf stellen.

Aronia-Apfel-Chutney (Gewürzsoße):

150g Aroniabeeren, 1kg Äpfel, 200g Zwiebeln, 1/4l Apfelessig, 1 TL Salz,
1 EL Senfkörner, nach Bedarf 2 TL frisch geriebener Ingwer :
Äpfel und Zwiebeln kleinschneiden, mit Aroniabeeren und Essig weich dünsten,
die Gewürze dazugeben und alles unter ständigem Umrühren so lang kochen,
bis es eindickt. Sofort heiß in Gläser füllen und verschließen.
Die Gläser 5 Minuten lang auf dem Kopf stehen lassen