

Eisgekühlter Aronia-Brombeerspritz für heiße Sommertage



Die Aroniabeere - Heimisches Superfood

Der Name „Aronia“ klingt wild exotisch, doch die Beeren wachsen seit Langem auch bei uns in Deutschland.

Die Aroniabeere, auch "Apfelbeere" oder "Schwarze Eberesche" genannt, gilt als Wunderbeere. Oder anders ausgedrückt, sie ist eine super Superfood mit sehr vielen vitalisierenden Inhaltsstoffen. Also sehr gesund. Optisch ähnelt sie der Blaubeere. Geschmacklich ist die Aronia leicht säuerlich-herb, fein kernig und tief fruchtig.

[caption id="attachment_16846" align="aligncenter" width="300" caption="So sieht sie aus, die Aroniabeere.

Wächst pflegeleicht in heimischen Gärten. Aber Vorsicht: die Beeren sind bei Vögeln sehr beliebt und begehrte



Ware."]

[/caption]

Mit einem Trick wird`s richtig gut...

Wer auf den herben Geschmack verzichten möchte friert die Beeren vor dem Genuss ein. Nach dem Auftauen ist der herbe Charakter weit milder. Dann lassen sich die gesunden Beeren zu Marmelade, Kuchen, Smoothies oder Cocktails verarbeiten.

Ich habe Aroniasaft in Stuttgart/Fellbach gefunden und gleich gekauft. Mit einem gut befreundeten Barkeeper haben wir mit dem Saft und den Beeren experimentiert. Heraus kam ein sommerlicher, sehr erfrischender Cocktail. Super gesund und super sommerlich.

Hier die Rezeptur für „**Eisgekühlter Aronia-Brombeerspritz**“:

Zutaten

Für 1 Cocktail:

- 5 cl Aroniasaft (alternativ schwarzer Johannisbeersaft oder Brombeersaft)
- 5 cl Apfelsaft
- 4 cl Mineralwasser
- 1,5 cl Erdbeersirup (frische Erdbeeren mit gleicher Menge Zucker püriert)
- 1,5 cl Limettensaft
- Eiswürfel
- Minze
- Frische Brombeeren und/oder Aroniabeeren als Einlage

Zubereitung

Den Aroniasaft zusammen mit dem Apfelsaft, dem Erdbeersirup und dem Limettensaft in ein Glas mit Eiswürfeln füllen und verrühren. Dann Minze und 4-5 Brombeeren dazugeben und rühren. Nun vorsichtig mit 4 cl Mineralwasser auffüllen und mit Strohhalm servieren.

