

Aroniabeeren getrocknet, Bio kbA (Apfelbeeren, schwarze Beeren)

Getrocknete Bio Aroniabeeren – sorgfältig verarbeitet – ohne Farb- oder Konservierungsstoffe – aus kontrolliert biologischem Anbau

Unsere getrockneten Bio Aroniabeeren (*Aronia melanocarpa*) sind ein hochwertiges Naturprodukt aus kontrolliert biologischem Anbau. Sorgfältig getrocknet bewahren die Beeren ihre hohe natürliche Konzentration an wertvollen Pflanzenfarbstoffen (Flavonoide und Anthocyanidine) und bieten eine natürliche Quelle von Ballaststoffen. Mit ihrem herb-säuerlichen Geschmack sind die Trockenfrüchte vielseitig verwendbar – ob als nährstoffreicher Snack, Topping für Müsli oder in Smoothies.

Vorteile von Topfruits getrockneter Aroniabeeren

getrocknete Aroniabeeren auf 1 Löffel

- naturreine Aroniabeeren getrocknet, ohne Zusätze
- enthalten von Natur aus viele sekundäre Pflanzenstoffe
- ideal als Vitalsnack oder Zutat für Müslis, Porridge und Smoothies
- praktische und lange Haltbarkeit

Besondere Eigenschaften von Aroniabeeren getrocknet

Die getrockneten Aroniabeeren zeichnen sich durch einen außergewöhnlich hohen Gehalt von Gerbstoffen, Proanthocyanidinen, Flavonoiden und Pflanzensäuren aus. **Der Anthocyangehalt der Beeren liegt bei über 30 Gewichtsprozent und übertrifft damit andere anthocyanhaltige Beeren wie Wildheidelbeeren bei Weitem!** Die Anthocyane sind für die blaue, rote bis violette Färbung von Beeren bzw. Früchten und Blättern verantwortlich. Sie schützen die Pflanze vor oxidativen Schäden, welche durch zu viel Sonnenlicht herbeigeführt werden können. So helfen diese Polyphenole ein gesundes Gleichgewicht zwischen freien Radikalen und Antioxidantien zu bewahren. Denn freie Radikale können im Körper ein Mitauslöser für Erkrankungen sein. Neben dem großen Anteil an Polyphenolen (also den Anthocyanen) enthalten frische Aroniabeeren Vitamin C, B-Vitamine, Vitamin E und Betacarotin sowie Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium. Besonders bemerkenswert ist der hohe Anteil an Folsäure, welche zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt und die Bildung von roten Blutkörperchen unterstützt. Zudem ist sie wichtig für den normalen Stoffwechsel von Homocystein und trägt so zur Aufrechterhaltung eines gesunden Herz-Kreislaufsystems bei. Obwohl Aroniabeeren etwas herb schmecken, enthalten sie Zucker. Allerdings konnten Untersuchungen zeigen, dass der Saft aus der *Aronia melanocarpa* bei Diabetes Typ 1- und Diabetes-Typ 2-Patienten keine Erhöhung des Blutzuckerspiegels bewirkte. Bei der Süße der Aroniabeere handelt es sich um Sorbit, einem Zucker der für Diabetiker geeignet ist. Man hat sogar gesehen, dass 200 ml Aroniasaft 60 Minuten nach Genuss zu einer Erniedrigung der Blutzuckerwerte führte. In Deutschland sind beispielsweise Nahrungsergänzungsmittel mit Aronia-Extrakt auf dem Markt, die zur altersbedingten Makuladegeneration eingesetzt werden.

Verwendungsempfehlung der getrocknete Aroniabeeren

Getrocknete Aroniabeeren sind vielseitig einsetzbar und eine wertvolle Ergänzung für eine vitalstoffreiche Ernährung. Sie können pur als herzhafter Snack für zwischendurch genossen werden oder in Müslis, Porridge und Joghurt untermischt werden. Für eine weichere Konsistenz lassen sich die Beeren vor der Verwendung einfach in Wasser einweichen – das macht sie besonders angenehm in Smoothies, Desserts oder fruchtigen Soßen. Das Einweichwasser, reich an wertvollen Inhaltsstoffen, sollte nicht weggegossen, sondern ebenfalls genutzt werden, zum Beispiel als Basis für Dressings oder zum Verfeinern von Getränken. Auch in Backwaren wie Broten, Muffins oder Kuchen verleihen die herb-säuerlichen Beeren eine besondere geschmackliche Note.

Rezept mit getrocknete Aroniabeeren: Kokos-Energieriegel

Zutaten:

- 100 g Haferflocken
- 50 g [getrocknete Aroniabeeren](#)
- 2 EL [Kokosblütenzucker](#)
- 2 EL [Kokosöl](#) (geschmolzen)
- 2 EL [Mandelmus](#)
- 50 g gehackte Nüsse (z.B. [Mandeln](#) oder [Walnüsse](#))
- 1 EL [Chiasamen](#)
- 50 g [getrocknete Aprikosen](#) (fein gehackt)
- 1 Prise [Zimt](#)

Zubereitung:

1. In einer Schüssel die Haferflocken, das geschmolzene Kokosöl, Mandelmus und Kokosblütenzucker gut vermischen.
2. Getrocknete Aroniabeeren, gehackte Nüsse, Chiasamen, getrocknete Aprikosen und Zimt hinzufügen.
3. Die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte rechteckige Form geben und fest andrücken.
4. Für etwa 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen, dann in Riegel schneiden und genießen.

[Klicken Sie hier, um bequem alle Topfruits Produkte in Ihren Warenkorb zu legen.](#)

Wissenswertes zu Aroniabeeren getrocknet

Botanische Informationen zur Aroniabeere

 Aroniabeere am Zweig

Die Aroniabeere gehört zu den Rosengewächsen (Rosaceae) und man nennt sie auch schwarze Beeren, schwarze Eberesche oder schwarze Apfelbeere. Als Wildobst ist *Aronia melanocarpa* ein Strauch von 2 bis 3 m Höhe. Die Aronia (Apfelbeere) stammt aus dem Osten Nordamerikas. Dort ist sie hauptsächlich von Kanada bis Florida auf sauren, feuchten Böden in Gebieten mit 1000 - 1200 mm jährlichen Niederschlägen anzutreffen (Friedrich, Schuricht 1985). Die Kultivierung der Aronia begann im 20. Jahrhundert in Russland. Als Wildobst, wie beispielsweise die Schlehe oder die Hagebutte, ist die Aronia

Example Company

überaus robust. Sie ist äußerst frosthart, wächst auf kargen Böden und auch Krankheiten oder Schädlinge haben kaum eine Chance. Pflanzenschutzmittel sind daher, auch im konventionellen Anbau, kaum von Nöten. Die Beeren reifen im August und haben einen Durchmesser von 6-12 mm. Dabei wiegen sie knapp 1 g. Frisch verzehrt erinnern sie aufgrund ihres adstringierenden Charakters an unreife Heidelbeeren. Da sie jedoch frisch geerntet nicht lange haltbar sind, müssen Aroniabeeren schnell getrocknet oder zu Saft verarbeitet werden.

Weitere ergänzende Hinweise zum Thema Aroniabeeren kaufen

Die getrockneten Aroniabeeren haben in Bezug auf das Verhältnis Preis zu Mikronähr- und Pflanzeninhaltsstoffen ein besonders gutes Preis-Leistungs-Verhältnis. Die Trockenfrüchte sind deutlich günstiger zu kaufen als jede Nahrungsergänzung mit Anthocyanextrakten aus Heidelbeeren (Myrtillus) oder anderen dunklen Beeren. Anwendungsmöglichkeiten und weitere Informationen können Sie der in unserem Shop erhältlichen [Literatur](#) entnehmen. Wem die Aroniabeeren pur nicht schmecken, kann sich vielleicht mit dem Saft behelfen. 100-200 ml täglich in anderen Säften oder Wasser verdünnt trinken, kann schon die körpereigene Abwehr stärken. In unserem Shop bieten wir auch einen [100 % Bio Aroniasaft in der praktischen 3-Liter-Box](#) an. Eine weitere Möglichkeit ist als Nahrungsergänzung unser [Aroniapulver](#), das aus ganzen, getrockneten Bio Aronia-Beeren hergestellt wird.

Beachten Sie: Es wird eine Fülle von meist unnützen und überteuerten Nahrungsergänzungen angeboten. Dabei werden in manchen Fällen viele Extrakte zusammengemischt mit der Aussage, dadurch wäre man mit allem versorgt. Ungeprüft ist dabei, wie sich die Wirkstoffe in der Mischung gegenseitig beeinflussen oder gar auslöschen. Setzen Sie stattdessen lieber auf eine gezielte Ernährung auf Basis von Lebensmitteln mit besonderem Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Dies ist preiswerter und zweckdienlicher. In besonderen Fällen können auch natürliche Nahrungsergänzungen mit bestimmten Inhaltsstoffen Sinn machen. Aroniabeeren kaufen Sie am besten als biologisches Naturprodukt.

Allgemeine Informationen zu Topfruits getrocknete Aroniabeeren

Zutaten: 100% Bio Aroniabeeren getrocknet
Lagerung: Kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter.
Verpackung: 500 g im PP-Beutel, 1 kg und 5 kg im Vakuumbeutel

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Aroniabeeren getrocknet, Bio kbA (Apfelbeeren, schwarze Beeren)"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1625 kj
Brennwert kcal	383 kcal
Fett	1.5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2 g
Kohlenhydrate	68 g
davon Zucker	27 g
Ballaststoffe	25 g
Eiweiß	3.9 g
Salz	<0.01 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte der Bio Aroniabeeren unterliegen natürlichen Schwankungen.