

Yvonne Döring

Yvonne Döring

# Anomia

**Gesundheit kommt von Innen  
Rezepte aus aller Welt**

Gesundheit kommt von Innen Rezepte aus aller Welt

## **In Zusammenarbeit mit :**

Aronia - Ungarn - Plantage von Heidrun Döttlaff, Rakoczi ut  
7, 8946 Baktüttös, Zala, Hungary

Auf Facebook: Aronia-Ungarn - Fekete Berkenye

Website: [www.aronia-ungarn.npage.de](http://www.aronia-ungarn.npage.de)

## **Gesammelte Rezepte aus aller Welt**

Egal ob Aufstrich, Getränk , Gebäck oder einfach nur als Beilage zum Hauptgericht..... Aroniabeeren schmecken immer und überall gut...

Mit frischen Produkten aus Ungarn

Aronia - Ungarn - Plantage von Heidrun Döttlaff, Rakoczi ut 7, 8946 Baktüttös, Hungary

Auf Facebook: Aronia-Ungarn - Fekete Berkenye

Website: [www.aronia-ungarn.npage.de](http://www.aronia-ungarn.npage.de)

## Inhaltsverzeichnis

Wissenwertes über die Aroniabeere

Aronia (Aroniabeere) – Ein Gesundbrunnen

Anwendungsgebiete der Aroniabeere

Inhaltsstoffe der Aronia

Studienergebnisse

Anwendungsbeispiele

Fazit

Aronia – Lavendel – Quark - Torte

Aronia – Spekulatius – Traum

Zutaten

Zubereitung

Aronia – Pie

Aronia – Charlotte

Aronia – Flieder – Gelee

Aronia – Quinoa – Salat

Aronia – Energiekugeln

Aronia – Schnitten

Aronia – Sirup

Aronia – Dinkel – Vollkornbrot

Entenbrust auf Aronia – Sauerkraut

Entenbrust mit Aroniasirup und Zimt

Aronia – Mascarponebecher mit Baiser und Schokolade

Aronia – Müsli

Aronia – Teigschnecken

Roter Aronia – Power – Smoothie

Aronia - Erdbeer - Milchshake  
Aronia - Eistee  
Aronia - Milchreis - Torte  
Aronia - Pralinen  
Aronia - Joghurt - Eis  
Aronia - Senf ( schmeckt als Senfsoße )  
Aronia - Suppe  
Aronia - Bananen - Eis  
Aronia - Zupfkuchen aus der Kastenform  
Aronia - Zitronen - Frischkäse- Kuchen  
Aronia - Pannacotta mit kandierten Haselnüssen  
Aronia - Mousse  
Aronia - Fitness - Drink  
Aronia - Bananen - Chaisamen - Minze - Smothie  
Aronia - Vanille - Eiweißriegel