

## Bananen-Kokosnuss-Smoothie mit Aroniabeerenkonzentrat verfeinert

Die Aronia (Apfelbeere) gilt neben Weißdorn, Sanddorn und Berberitze in der Volksmedizin osteuropäischer Länder traditionell als Heilpflanze. Ursprünglich stammt die Aroniabeere aus dem östlichen Nordamerika, kommt aber heutzutage hauptsächlich in Skandinavien und den osteuropäischen Ländern vor. Dort wird sie seit Beginn des 20. Jahrhunderts in Plantagen kultiviert. In Deutschland ist die Frucht bisher leider kaum bekannt.

Aufgrund des säuerlich herben Geschmacks der Aroniabeere eignet sie sich besonders gut in Kombination mit etwas Süßem. Ihre kräftig rotviolette Farbe, die von den Anthocyanen in der Schale herrührt, ist nicht nur ein hervorragendes Antioxidanz, das unsere Zellen schützt, sondern auch für unsere Augen ein optischer Genuss. Alternativ können Sie bei der Zubereitung des Smoothies auch Granatapfelelixier nehmen. Er weist ähnliche gesundheitliche wie auch geschmackliche und optische Vorteile wie das Konzentrat der Aroniabeere auf.



### Zutaten:

2 EL Ahornsirup  
2 EL Kokoschips (alternativ: Kokosraspeln)  
1 kleine Banane  
knapp 200 ml Buttermilch

-----

### zum Verfeinern:

1 EL Aroniabeerenkonzentrat oder  
1 EL Granatapfelelixier und/oder  
1 EL Eierlikör

### Zubereitung:

Den Ahornsirup zusammen mit den Kokoschips, der in Stücke zerbrochenen Banane sowie der Buttermilch in einem Mixer verrühren. Smoothie in einem hohen Glas kalt anrichten. Mit ca. 1 EL Aroniabeerenkonzentrat oder Granatapfelelixier dekorieren. Dazu das jeweilige Konzentrat in eine Flasche mit kleinem Ausguss umfüllen und vorsichtig über das Getränk geben. Ein besonderes Geschmackserlebnis bietet die Zugabe von ca. 1 EL Eierlikör. Auch als Sauce zu Vanille- oder Schokoladeneis eignet sich dieses Rezept. Sie können dann noch einige (getrocknete) Aroniabeeren über das Eis geben.

Auf der Internetseite: [www.topfruechte.de](http://www.topfruechte.de) können Sie Infos über den gesundheitlichen Nutzen der Aroniabeere und weiteren Vitalstoffen in unserer Ernährung erhalten. Daneben finden Sie dort auch aktuelle Themen rund um die Gesundheit und weitere Rezepte aus der Vitalstoffküche.

Geschrieben von [Heike](#) am Donnerstag, 30. April 2009 um 11:23