



Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
2.10.2022

Aroniabeeren-Frühstücksbrei & Cookies

In der kalten Jahreszeit liebe ich meinen lauwarmen, farbenfrohen Frühstücksbrei: Am Vortag weiche ich schon eine Hand voll getrocknete Aroniabeeren in etwas Wasser ein. Dann werden sie solo oder mit einem Schuss Sanddorn- oder Holunderbeerensaft im Mixer püriert. Und dann rühre ich den Brei. Der besteht bei mir aus feinen Hafer- und Erdmandelflocken, die ich in genügend Wasser mit einer kleinen Prise Salz kurz aufkoche und dann alles etwas abkühlen lasse.

In der Zwischenzeit reibe ich ein bisschen Zitronenschale und Tonkabohne in das Mus und gebe Kardamon und etwas Ingwer dazu. Jetzt wird das Mus mit dem warmen Brei vermischt, mit Honig gesüßt und mit vitaminreichen Hagebuttenpulver – und - wer mag - mit anderen frischen oder getrockneten Früchten serviert.

Und damit es auch noch Cookies gibt, mach ich davon ein wenig mehr, rühre noch etwas Öl und Mehl darunter, platziere den Teig löffelweise auf dem Backpapier und 20 Minuten später – bei 100 Grad – sind auch die Aronia-Cookies fertig