



Vortrag von Dipl.oec.troph. Renate Frank: **Honig: Kraft aus der Natur**

Renate Frank
Dipl. Oecotrophologin
Master of Arts Umwelt & Bildung

Bahnhofstraße 42
21514 Roseburg

TEL +49 (0) 4158 8030

MAIL info@ernaehrungsberatung-frank.de
WEB www.ernaehrungsberatung-frank.de

Joghurt mit Honig: für die Darmgesundheit:

Täglich 100 g **Vollmilchjoghurt ohne Zuckerzusätze** mit 1-2 EL **Honig** und 1-2 EL **Getreideflocken** oder geriebenen **Nüssen/Mandeln** und nach Wunsch mit Obst oder Trockenfrüchten essen bis die Darmflora regeneriert ist. Zur Vorbeugung einige Male in der Woche essen.

Thymian-Salbei-Tee mit Honig: zur Behandlung von akutem Husten, Schnupfen, Bronchitis:

Zutaten für 1 Tasse:

1 TL Thymian-Kraut (frisch oder getrocknet) und **1 TL Salbeikraut** mischen und mit **150 ml kochendem Wasser** übergießen. **10 Minuten** ziehen lassen, **1 EL Honig** zugeben.
3 bis 4 Tassen am Tag trinken bis zum Abklingen der Beschwerden.

Weißkohl-Fenchel-Rohkost

Zutaten für 1 Port.:

80 g Weißkohl, 80 g Fenchelgemüse, 1 Apfel, 20 g gehackte Haselnüsse

Marinade: 50 g Joghurt, 1 EL geriebener Meerrettich, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft,

1-2 TL Honig, etwas Salz, 1. Prise Pfeffer, 1. Prise Koriander, 1 Prise Kümmel,

Zubereitung: Rohkost putzen und raffeln oder klein schneiden. Zutaten für die Marinade verrühren. Alles vermengen

Apfel-Paprika-Salat mit Honig bei entzündlichen Erkrankungen und zur Stärkung der Immunabwehr

Zutaten für 2 Portionen:

1 gelbe, 1 rote, 1 grüne Paprika putzen und kleinschneiden. 3 klein geschnittene Äpfel und 1/2 Bund gehackte Petersilie zugeben.

Marinade: 3 EL Apfelsaft, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Honig, 1 EL gemahlene Haselnüsse, 1/2 TL Salz und eine Messerspitze geriebene Ingwer. Alles verrühren. Marinade über den Salat gießen.

Anticholesterin-Kekse

Zutaten:

125 g Vollmilchjoghurt, 80 g Honig, 2 Eiweiß, 100 g geriebene Walnüsse, 150 g Haferflocken, 50 g Weizenvollkornmehl, 1,5 TL Backpulver, ½ geriebener Apfel

Zubereitung:

Alle Zutaten verrühren, mit 2 Esslöffeln auf ein Backblech setzen, bei 180°C Umluft (konventionell 200°C) 10-15 Minuten goldbraun backen. Täglich 3-4 Kekse essen, dazu schwarzen oder grünen Tee trinken.

Magnesiumkekse für krampffreie Nächte

Zutaten: 1 Ei, 70 g Honig, 100 g gehackte Mandeln, 160 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung: Alle Zutaten verrühren, ca. 40 Häufchen auf 2 Backbleche verteilen. 10 Minuten bei 180°C backen. Abends 1-2 Kekse essen. **Wirkt nur, wenn keine Magnesiumtabletten eingenommen werden!**

Weiterführende Literatur:

Renate Frank: Honig köstlich - gesund - vielseitig, Ulmer Verlag, ISBN: 978-3-8001-8446-0