

Eistee mit Honig

Hände waschen!

Wir benötigen folgende ZUTATEN:

- 8 Teebeutel (schwarzer/grüner Tee)
- 6-8 Zitronen
- 1-2 grüne Limonen
- 3 EL Honig
- etwas Zucker
- frische Minze



=> +/- 5 Liter Eistee

Und jetzt geht's los:

1. Bringt ungefähr 4,5 L Wasser zum Kochen. Wenn das Wasser kocht, den Topf von der Herdplatte nehmen und die 8 Teebeutel 3-5 Min. lang aufbrühen lassen. Dabei auch frische Minze in den Topf hinzugeben.
2. Reibt von 2-3 Zitronen die Schale ab (z.B. mit einer Raspel) und gebt sie in einen Topf mit ungefähr 300 ml Wasser. Fügt etwas Zucker (ungefähr 150-200 g) hinzu und bringt das Wasser dann zum Kochen. Rührt solange, bis der Zucker sich ganz aufgelöst hat.
3. Presst den Saft aus den Zitronen und schüttet ihn in den Topf mit dem Tee. Fügt auch die andere Mischung mit dem aufgelösten Zucker hinzu, nachdem ihr die Zitronenschalen herausgefischt habt.
4. Süßt den Tee mit Honig (-> einrühren) und ab damit in den Kühlschrank.
5. Den Eistee im Glas (mit Eiswürfeln) und einer Zitronenscheibe servieren.



KLEINE APFELPFANNKUCHEN MIT HONIG

(4 Personen)

Zutaten:

150 g Honig
250 g säuerliche Äpfel
250 g Mehl
1 Prise Salz
3 Eier
3/8 bis 1/2 Liter Milch
Fett zum Braten

Zubereitung:

Äpfel fein würfeln. Aus Mehl, Salz, Eiern, einem Esslöffel Honig und Milch einen glatten Teig rühren. Apfelwürfel unterheben. Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen und nacheinander kleine Pfannkuchen backen. Mit dem restlichen Honig die Pfannkuchen vorsichtig beträufeln und sofort servieren.

Knusper - Müsliriegel

Zutaten (für 1 Portion):

200 g Butter
300 g Honig
1 TL Salz
250 g Haferflocken , kernige
250 g Haferflocken , zarte
100 g Kokosraspel
100 g Sonnenblumenkerne
50 g Sesam
50 g Haselnüsse , grob gemahlene

Zubereitung:

Butter, Honig und Salz in einem großen Topf bei schwacher Hitze zergehen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die restlichen Zutaten zufügen und alles miteinander mischen. Mit den Händen kurz durchkneten.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Masse darauf streichen und zu einer gleichmäßigen, 1 cm dicken Platte festdrücken. Mit dem Teigschaber die Müsliriegel leicht vorstanzen. In den kalten Ofen schieben und dann bei 150°C etwa 35 Minuten backen.

Erst nach dem Abkühlen in Riegel schneiden.

Cashew-Walnuss-Plätzchen

Zutaten

150g Honig

100g brauner Zucker

100g Butter

2 Eier

Mark von 1 Vanilleschote

1 Prise Salz

150g gehackte Cashewkerne

300g Mehl

1 TL Backpulver

20 Walnüsse

Backpapier



Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen.

Den Honig mit dem Zucker und der weichen Butter schaumig rühren.

Die Eier, das Vanillemark, Salz und die gehackten Cashewkerne zugeben.

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unter die Masse heben.

Alles zu einem glatten Teig verrühren.

Mit zwei Teelöffeln kleine Teighäufchen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen.

Die Walnüsse halbieren und auf jedes Teighäufchen eine halbe Walnuss drücken.

Die Plätzchen im Ofen 12 bis 15 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Honig, Rosmarin - und Mandeleis

Mandelmilch und Mandelmus findet ihr in Biomärkten.

Ihr braucht:

Etwas Rosmarin

500ml Mandelmilch

3 EL Mandelmus (mehr, wenn es noch cremiger sein soll)

2 Bananen (je reifer desto süßer)

Mark einer Vanilleschote oder 1 TL Bourbon Vanillepulver

2 EL flüssiger, roher Honig (plus evtl. mehr zum Abschmecken), wenn es vegan sein soll, bieten sich Ahorn- oder Reissirup an

2 großzügige Prisen Meersalz (wenn Flakes, dann zwischen den Fingern kleiner gerieben)

Und so wird's gemacht:

Mandelmilch kurz erhitzen und Rosmarin darin 5 -10 Minuten einkochen. Vanilleschoten dazugeben.

Bananen mit der Gabel zerdrücken und in die Mandelmilch geben.

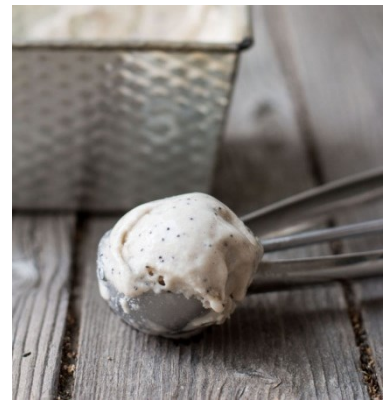
Mandelmus, Salz und Honig hinzufügen.

Alle Zutaten in einem Smoothiemaker oder mit einem Pürierstab zu einer homogenen Masse mischen.

Ab in die Eismaschine und den jeweiligen Anweisungen folgen.

Oder in eine flache Form geben (Tupperdose, Auflaufform, mit Folie ausgelegte Backform...) und mit Frischhaltefolie abgedeckt in den

Tiefkühler geben. Alle 30 Minuten mit der Gabel zerkratzen und verrühren (dauert etwa 4 Stunden).



Hexemeeschtersallef

Ringelblumensalbe

mit Ringelblumen aus dem Schulgarten und Honigwachs vom Bienenstand „An Aessen“

- In 200 ml Olivenöl eine Handvoll Ringelblüten und einige frische Zitronenmelissenblätter geben.
- 20 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen.
- 40 Gramm Honigwachs zum Schmelzen bringen.
- Olivenöl durch ein Sieb gießen, um die Blütenblätter zu entfernen.
- Den Honigwachs in das Olivenöl schütten und durch Rühren vermischen, eventuell noch leicht erhitzen.
- In Behälter füllen und abkühlen lassen.

Ringelblumensalbe kommt bei leichten Hautverletzungen, leichten Verbrennungen, Kälterissen zum Einsatz.

Leppestëft

80 g Jojobaueleg (Biobutte)
40 g Béiewues
40 g Sheabotter oder Kakaobotter
Inhalt vun 1 Vitamin E Kapsel
Je 1 Drëps Äth.Ueleg vun Fenchel, Zimt an Nelken

Melisse (gudd geint Herpes)
Fenchelkraut

Melisse a Fenchel am Jojobaueleg licht erhëtzen an zéien lossen
Siften
Alles matenéen vermëschen an kalréieren
An Sticken afëllen

Bienenstich