

## Honigschnitte

10 EL Milch	2 Eier	1 Pk. Natron
2 EL Honig	300 g Zucker	600 g Mehl

### Creme

½ l Milch	2 Pk. Puddingpulver mit Vanillegeschmack	150 g weiche Butter
1 Pk. Vanillezucker	4 EL Eierlikör	100 g Staubzucker
	Schokolade für die Glasur	

Milch mit Honig, Eiern, Zucker und Natron versprudeln und unter Rühren leicht erwärmen. Von der Kochstelle nehmen, das Mehl dazugeben und zu einen Teig verkneten. 2 Std. kalt stellen. Den Teig in vier Stücke teilen. Die Teigstücke zu Rechtecken (20x35cm) ausrollen.

Ein Rechteck auf ein befettetes Backblech legen und in die Mitte des vorgeheizten Backrohres schieben. Bei 170°C ungefähr 12 Minuten. Nach dem Backen sofort mit einem langen Messer vom Blech lösen und erkalten lassen. Diesen Vorgang drei Mal wiederholen.

Für die Creme Milch, Vanillezucker und Puddingpulver nach Angaben auf dem Päckchen zubereiten. Von der Kochstelle nehmen und unter mehrmaligen Umrühren auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Den Pudding mit Eierlikör glattrühren. Butter und Staubzucker schaumig rühren und den Pudding löffelweise einrühren.

Die Gebäckstücke mit Creme zusammensetzen, mit einen Brett beschweren und über Nacht kalt stellen. Das Ganze der Länge nach in vier Streifen schneiden damit glasieren. Nach dem Erstarren der Glasur in beliebige Schnitten schneiden.

## Honig-Senf-Frischkäse

300 g Frischkäse, z.B. Philadelphia	2 TL Salz	1 Prise Cayennepfeffer
1 ½ EL flüssiger Honig	2 TL Essig (Weinessig)	½ Bund Schnittlauch, klein gehackt
4 EL Senf, mittelscharf	1 Prise Pfeffer	½ Bund Petersilie, klein gehackt

Alle Zutaten zusammen verrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer leicht scharf abschmecken.

Schmeckt sehr gut zu frischem Baguette oder Ciabatta.

## Honig- Topfenaufstrich

1 Becher Topfen	2 EL Honig	½ TL Pfeffer
1 Bund Schnittlauch	½ TL Salz	

Schnittlauch fein schneiden. Eine Packung streichfähigen Topfen mit geschnittenem Schnittlauch und dem Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

## Apfel-Honig-Dip

1 EL Milch	250 g Topfen	3 EL Honig
1 Apfel	1 Pk. Vanillezucker	1 TL Zitronensaft

Apfel waschen, vierteln, entkernen und grob raspeln. Topfen, Milch oder Schlagobers, Vanillin-Zucker, Zitronensaft und Honig verrühren. Zuletzt Apfelraspel unterrühren. Dip bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

## Griechisches Joghurt mit Nüssen und Honig

4 EL gemischte Nusskerne (z. B. Walnuss, Haselnuss und Mandeln)	1 Pk. Vanillezucker	3 bis 4 EL flüssiger Honig
500 g griechischer Joghurt	Saft von ½ Zitrone	

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Joghurt, Vanillezucker und Zitronensaft cremig rühren. Nüsse grob hacken und mit Honig mischen. Honignüsse und Joghurt abwechselnd in vier Gläser schichten.

## Frischkäse-Dip mit Honig

50 g getrocknete Cranberries	300 g Frischkäse	Salz
½ Bio-Orange	25 g Honig	Pfeffer

Cranberrys fein hacken, beiseitestellen. Orange waschen, trocknen, Zesten abziehen, etwas Saft auspressen. Frischkäse in eine Schüssel geben, glatt rühren. Ein paar gehackte Cranberries, Orangenzesten und etwas Honig zum Garnieren beiseitestellen, den Rest in die Schüssel geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Orangensaft und Honig abschmecken. Mit übrig gebliebenen Cranberries, Orangenzesten und etwas Honig garnieren.

## Lebkuchen

½ kg Roggenmehl	¼ kg Honig	3 EL Natron
½ kg Weizenmehl	4 Eier	Ev. Milch
½ kg Gelbzucker	1 Pk. Lebkuchengewürz	

Alle Zutaten zu einen geschmeidigen Teig verkneten. Vor dem Backen mit einem Ei bestreichen. Bei diesem Rezept sind die Lebkuchen gleich weich.

## Bienenstich

### Für den Hefeteig

150 ml Milch	50 g Zucker	etwas Butter für die Form
60 g Butter	1 Prise Salz	etwas Mehl zur Teigverarbeitung
325 g Mehl	½ Würfel frische Hefe	

### Für die Pudding-Creme

400 ml Milch	60 g Zucker	2 Pk.Sahnesteif
1 Pk. Vanillepuddingpulver	250 g Schlagobers	

### Für das Mandel-Topping

60 g Butter	3 EL Zucker	100 g gehobelte Mandeln
50 g Schlagobers	1 EL Honig	

Für den Hefeteig Milch und gewürfelte Butter in einem Topf erwärmen. Mehl mit Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe darüberbröckeln und die lauwarme Milchmischung darüber geben. Mit den Knethaken des Handrührgerätes alles für 5 Min. zu einem glatten Teig kneten. Teig zugedeckt 45 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Pudding für die Füllung herstellen. Hierfür Milch in einem Topf aufkochen, Puddingpulver mit Zucker und 3 bis 4 EL der Milch verrühren und den Pudding nach Packungsangabe herstellen. Pudding in eine Schüssel umfüllen und direkt mit Frischhaltefolie bedecken, damit keine Haut entsteht. Auskühlen lassen.

Springform (Ø 26 cm) einfetten, Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Hefeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und ca. Ø 26 cm rund ausrollen. In die Form geben und zugedeckt weitere 15 Minuten ruhen lassen.

Für das Mandel-Topping Butter mit Sahne, Zucker und Honig in einem Topf aufkochen. Die Masse etwa 2 Min. bei niedriger Hitze einköcheln lassen. Vom Herd nehmen und die Mandeln unterrühren. Masse esslöffelweise auf dem Hefeteig verteilen und mit einem Tortenheber gleichmäßig verstreichen. 30 Min. backen. Direkt den Springformrand lösen. Kompletter erkalten lassen.

Bienenstich waagrecht halbieren. Boden auf eine Tortenplatte setzen, Tortenring drum herum stellen. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Pudding kurz glatt rühren und Schlagobers unterheben. Creme auf dem Boden verstreichen. Mindestens 1 Std. kühlstellen. Deckel beliebig in 10 bis 12 Stücke vorschneiden. Kurz vor dem Servieren die Deckel auflegen.

## Nusskuchen mit Vanille-Honig-Creme

150 ml Milch	1 Ei (Gr. M)	Backpapier
½ Würfel (21 g) Hefe	50 g weiche + 100 g Butter	1 Pk. Vanillepuddingpulver
285 g Mehl	5 EL flüssiger Honig	½ l Milch
40 g Zucker	200 g geröstete und gesalzene Nüsse (z. B. Macadamias oder	3 EL flüssiger Honig
100 g weiche Butter		

Für den Teig Milch erwärmen. Hefe hin-einbröckeln. Mehl und Zucker mischen. Mit Ei und Hefemilch mit den Knethaken des Rührgeräts ca. 3 Minuten zu einem geschmeidigen Teig ver-kneten, dabei 50 g Butter in Flöckchen unterkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Springform (28 cm Ø) mit einem großen Bogen Backpapier aus-legen. Teig hineingeben und mit einem befeuchteten Löffelrücken verteilen. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Backofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: s. Hersteller). Für den Honigguss 100 g Butter und Honig mit den Nüssen kurz aufkochen. Auf den gegangenen Teig verteilen. Im heißen Ofen 15 bis 20 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Für die Vanille-Honig-Creme Puddingpulver mit ca. 5 EL Milch und Honig verrühren. Restliche Milch aufkochen, vom Herd nehmen. Angerührtes Puddingpulver einrühren. Unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Ca. 5 Minuten abkühlen lassen, dann Butter esslöffelweise unterrühren.

Kuchen aus der Form und vom Papier lösen. Waagrecht aufschneiden. Creme kurz durchrühren. Auf den Kuchenboden verteilen, dabei 1 bis 2 cm Rand frei lassen. Kuchendeckel vorsichtig daraufsetzen. Ca. 15 Minuten kalt stellen.

## Honig-Zitronen-Blechkuchen

450 g weiche Butter	4 TL Honig	Fett
250 g Zucker	Saft von 3 Zitronen	Backpapier
abgeriebene Schale von 1 ½ Bio-Zitronen	250 g „Self-raising flour“ (ersatzweise Mehl plus 1 TL Backpulver)	Holzstäbchen
4 Eier (Größe M)	400 g Staubzucker	

250 g Butter und Zucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig rühren. Eier nach und nach unterrühren. Zitronenschale, 2 TL Honig und Saft von 1 Zitrone einrühren. Mehl unterheben

Teig in eine gefettete, mit Backpapier ausgekleidete eckige Form (23 x 30 cm) füllen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: s. Hersteller) 25 bis 30 Minuten backen.

Saft von 1 Zitrone mit 2 TL Honig verrühren. Den noch warmen Kuchen mehrmals mit einem Holzstäbchen einstechen und mit der Zitronensaft-Honig-Mischung beträufeln. Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

200 g Butter mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig-weiß aufschlagen. Staubzucker sieben, löffelweise zufügen und weiterschlagen. Restlichen Zitronensaft nach und nach vorsichtig unterrühren. Guss mit einem Teigschaber auf den abgekühlten Kuchen streichen.

## Blätterteigteilchen mit Honig-Nuss-Cranberry-Füllung

2 Rollen (à 270 g) frischer Blätterteig (Kühlregal; z.B. von Tante Fanny)	50 g getrocknete Cranberries	1 Ei
75 g Walnusskerne	75 g Honig (z.B. Akazienhonig)	1 EL Milch
50 g Haselnusskerne	150 g Crème fraîche	Staubzucker

Blätterteig ca. 10 Minuten vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen. Nüsse grob hacken. Mit Cranberries und Honig mischen. Crème fraîche glatt rühren.

Die Teige entrollen und in jeweils sechs Rechtecke (à ca. 12 x 14 cm) schneiden (dabei das darunterliegende Backpapier nicht zerschneiden). Alle Teigrechtecke an jeder Ecke diagonal ca. 5 cm einschneiden. Samt Backpapier auf zwei Backbleche setzen.

Auf die Mitte jedes Teigstücks einen Klecks Crème fraîche geben. Nuss-Honig-Mischung darauf verteilen. Alle Teigecken zur Mitte hin umklappen und gut zusammendrücken. Ei und Milch verquirlen, den Teig damit bestreichen.

Teilchen nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen. Mit Staubzucker bestäuben und anrichten.

## Oxymel

Die positive Wirkung von Oxymel oder Sauerhonig auf den menschlichen Körper ist seit der Antike bekannt. In China gehört Oxymel zur traditionellen Medizin. Die Anwendung dieses alten Hausmittel erfreut sich immer mehr Beliebtheit. Die Herstellung ist sehr einfach. Zu drei Teilen Honig gibt man einen Teil naturbelassenen Essig, am besten Apfel- oder Mostessig. Miteinander verrühren, fertig. Oxymel kann pur oder als Sirup mit Wasser verdünnt eingenommen werden.

- tonisierend, fiebersenkend, entgiftend, entzündungshemmend und immunstärkend
- fördert die Aktivität von Magen, Leber, Galle, Blase und Darm
- reguliert die Verdauung, beschleunigt die Fettverbrennung, optimiert den Fettstoffwechsel
- wirkt reizlindernd bei Erkrankungen des Atemtraktes
- wirkt isotonisch bei Erbrechen, Durchfall, und sportlicher Leistung (Zugabe einer Prise Salz)

**Oxymel mit Heilkräutern:** Durch die Zugabe von Teil Kräutern kann ein Auszug hergestellt werden, den man dunkel über vier Wochen ziehen lässt.

Anti-aging: Sanddorn, Kurkuma, Ginseng

Antibiotisch: Ingwer, Salbei, Thymian

Bindegewebe stärken: Schachtelhalm, Schafgarbe, Brennnessel

Gelenke: Vogelmiere, Hauswurz, Beinwell

Herz/Kreislauf: Hagebutte, Herzgespann, Weißdorn

Husten: Fichtenwipfel, Spitzwegerich, Eibisch

Magen: Beifuß, Fenchel, isländisch Moos

Blase: Birke, Goldrute, Johannisbeere

Immunsystem: Eberesche, Hagebutte, Tausendgüldenkraut, Sonnenhut

## Oxymel simplex

Universalmittel für die Gesundheit

**Zutaten:** 300 g Honig, 100 g Essig, ¼ TL Natursalz

Alle Zutaten in eine Flasche füllen und gut umrühren.

bei kühler und dunkler Lagerung 3 Jahre

### Anwendung:

- Bei Atemtraktbeschwerden 1 TL pur einnehmen, bei Bedarf wiederholen.
- Als Kur zur Stärkung der Verdauung 3 EL Oxymel simplex in einer Tasse Tee oder warmes Wasser eine ½ Stunde vor dem Frühstück einnehmen.
- Bei Fieber 50 g Oxymel simplex mit der 10-fachen Menge Wasser oder Tee einnehmen.

### Wirkung:

- tonisierend, fiebersenkend, auswurfsfördernd, entgiftend, entzündungshemmend und immunstärkend
- fördert die Aktivität von Magen, Leber, Galle, Blase und Darm
- reguliert die Verdauung, beschleunigt die Fettverbrennung und optimiert den Fettstoffwechsel
- wirkt reizlindernd bei Erkrankungen des Atemtraktes
- wirkt isotonisch bei Erbrechen, Durchfall, Dehydration und sportlicher Leistung

## Lippenbalsam

250 g Olivenöl	75 g rückstandsfreies Bienenwachs
15 ml Propolistropfen	Honig

Zuerst wird das Wachs im Wasserbad bei 70° bis 75° geschmolzen. Dann wird unter ständigem Rühren langsam das Olivenöl zugegeben. Am heikelsten ist das tropfenweise Einrühren der Propolistropfen, die Flüssigkeit darf nicht zu heiß werden. Nun kann man die Temperatur weiter reduzieren, weiter ständig rühren. Zuletzt kann noch ca. 1 EL Honig eingerührt werden.

Die Menge reicht für ca. 40 Lippenstifte. Da Olivenöl nicht so lange haltbar ist, sollten die Lippenstifte nach 14 Monaten verbraucht sein.

## Bienenwachstücher

Saubere dünne Baumwollstoffe in der gewünschten Größe zuschneiden. Wachs im Wasserbad schmelzen, ca. 5 Prozent Pflanzenöl dazumischen. Mit einem Pinsel wird das flüssige Wachs auf den Stoff aufgetragen und dann zwischen zwei Blättern Backpapier mit dem Bügeleisen eingebügelt. Trocknen lassen, fertig! Jetzt, wo das Bienenwachstuch steif ist, lässt sich der Rand mit einer Zackschere schön schneiden.

Im Laufe der Wochen wird das Wachspapier unansehnlich. Es lässt sich mit etwas kaltem Wasser leicht abwischen. Dann einfach wieder zwischen zwei Backpapierblättern aufbügeln. Sieht wieder aus wie neu.