



## GETRÄNKE

### Früchte-Smoothie



#### **Früchte-Smoothie mit Honig**

(4 Gläser à 200 ml)

#### **Zutaten:**

- 2 reife Mangos
- 500 g frische Erdbeeren
- 3 Zweige Minze zur Dekoration
- 200 ml Orangensaft
- 3 EL BIHOPHAR Citrusblütenhonig aus Spanien
- 500 g frische Erdbeeren

#### **Zubereitung:**

1. Mangos schälen und grob würfeln. Dabei den Kern entfernen.
2. Die Erdbeeren und die Minze gut waschen. Von den Erdbeeren den Stielansatz entfernen und die

Blätter von zwei Zweigen Minze zupfen.

3. Obst, Orangensaft, Minzblätter und Honig in einem Standmixer cremig pürieren.
4. In Gläser verteilen und mit den Minzblättern dekorieren.

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

Pro Glas: ca. 188 kcal (786 kJ), E 2 g, F 1 g, KH 40 g

---

## Milchshake



### Milchshake mit Honig

(4 Gläser à 200 ml)

#### Zutaten:

- 2 Bananen (2 kleine oder eine große)
- 250 g Heidelbeeren (tiefgefroren)
- 600 ml Milch (Fettgehalt 1,5 %)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 4 EL BIHOPHAR Wald-Honig
- 1 Zweig Zitronenmelisse als Dekoration

#### Zubereitung:

1. Bananen schälen und grob würfeln.
2. Zusammen mit den gefrorenen Heidelbeeren, Milch, Zitronensaft und Honig in einen Standmixer geben und pürieren.
3. In Gläser füllen und mit Zitronenmelisse dekorieren.

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

Pro Glas: ca. 203 kcal (850 kJ), E 6 g, F 3 g, KH 36 g

---

## Müsli-Drink mit Mango



## **Müsli-Drink mit Mango, Haferflocken und Honig**

(4 Gläser à 250-300 ml)

### **Zutaten:**

- 300 ml Apfelsaft
- 2 EL Haferflocken (Großblatt)
- 2 EL fein gemahlene Mandeln
- 3 EL BIHOPHAR Citrusblütenhonig aus Spanien
- 3 reife Mangos
- 1 EL Zitronensaft (Bioqualität)
- 4 EL Knuspermüsli (Fertigprodukt)
- 150 g Naturjoghurt
- 4 Zweige frische Pfefferminze als Dekoration

### **Zubereitung:**

1. Apfelsaft aufkochen und zusammen mit 1 Esslöffel Haferflocken, 1 Esslöffel Mandeln und dem Honig mischen.
2. Mangos schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Dabei den Kern entfernen.
3. Den Zitronensaft dazugeben.
4. Knusper-Müsli mit Joghurt und Apfelsaft mischen und mit der Hälfte der Mangowürfel pürieren.
5. In hohe Gläser füllen und für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
6. Den Rest der Haferflocken-Mandel-Mischung mit den restlichen Mangowürfeln als Garnitur in die Gläser füllen und mit den Pfefferminzblättern dekorieren.

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kühlzeit:** 20 Minuten

Pro Glas: ca. 342 kcal (1430 kJ), E 6 g, F 7 g, KH 61 g

---

Guten-Morgen-Drink



## **Guten-Morgen-Drink**

(4 Portionen)

### **Zutaten:**

2 Bananen

200 g Himbeeren

500 ml (½ l) Kefir

100 ml Milch

3 – 4 EL Honig, z.B. BIHOPHAR Wabenquell Gebirgs-Blüten-Honig

1 Päckchen Vanillin-Zucker

1 TL Limettensaft

### **Zubereitung:**

Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Himbeeren verlesen. Die Früchte in einen Mixer geben und mit Kefir und Milch pürieren. Zuletzt Honig, Vanillin-Zucker und Limettensaft unterrühren.

Drink in dekorative Gläser füllen und nach Wunsch mit in Honig karamellisierten Bananenscheiben garnieren.

---

## Honiglikör

Honiglikör, auch Bärenfang genannt, ist ein ursprünglich aus Ostpreußen stammender Likör aus Honig, Gewürzen und Wodka oder anderem hochprozentigen Alkohol. Bärenfang hat einen Alkoholgehalt zwischen 20 und 45 % Vol. Dieser Likör ist schnell zubereitet und eignet sich daher auch als „Mitbringsel“ in letzter Sekunde. Schmeckt vor allem gut an kalten Wintertagen, da ihm ein guter Einfluss bei Erkältungen nachgesagt wird.

### **Zutaten:**

500 g Honig, z.B. BIHOPHAR Wabenquell Wild-Blüten-Honig

½ l Weingeist (90% bis 96%)

1 Zimtstange

½ Vanilleschote

1 Nelke

1 Tasse Wasser

## **Zubereitung**

Das Wasser erhitzen und darin die Gewürze eine Weile ziehen lassen (nicht kochen!). Die Gewürze herausnehmen und den Honig in den etwas abgekühlten Sud geben. Wenn alles gut gemischt und kalt ist, den Weingeist dazugießen und alles gründlich vermischen. Danach wird der Bärenfang durch ein feines Sieb gefiltert und eventuell zum Reifen in ein dunkles Gefäß gefüllt. Das Gefäß sollte nicht ganz voll sein, da es von Zeit zu Zeit immer wieder geschüttelt werden sollte.

## **Tipp**

Der Likör darf nicht zu kalt aufbewahrt werden, weil sonst der Honig wieder auskristallisiert.

---

© 2019 FÜRSTEN-REFORM | Dr. med. Hans Plümer Nachf. GmbH & Co. KG. Alle Rechte vorbehalten.