

## **Rezepte**

### **Lachsaufstrich**

#### Zutaten für 2-3 Scheiben Brot:

200 g Räucherlachs, 2 EL Schmand, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, gehackter Dill

#### Zubereitung:

Lachs fein würfeln. Die Lachswürfel mit Schmand und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Dill bestreuen.

### **Gewürzmilch für das seelische Wohlbefinden und guten Schlaf**

Je eine Messerspitze gemahlene Zimt, Kardamom, Ingwerpulver, Nelkenpulver in ein Glas heiße Milch einrühren, mit Honig süßen.

### **Schlaftee**

#### Zutaten:

1 Tasse Zitronenmelisseblätter, 1 Tasse Hopfenzapfen, 1 Tasse Baldrianwurzel

#### Zubereitung:

Einen Esslöffel der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen und 10 -15 Minuten ziehen lassen. Den Tee durch ein Sieb gießen, nach Geschmack mit Honig süßen. 30 Minuten vor dem Schlafengehen trinken.

### **Kefir-Erdbeer-Shake**

#### Zutaten für 1 Portion:

300 ml Kefir, 40 g zarte Haferflocken, 50 ml Milch, 140 g Erdbeeren, Honig nach Geschmack

#### Zubereitung:

Alle Zutaten zusammengeben und mit einem Pürierstab oder Mixer pürieren. Nach Geschmack mit Honig süßen und gut gekühlt trinken.

### **Avocado-Ananas-Smoothie**

#### Zutaten für 2 Gläser:

3 Orangen (ersatzweise 400 ml Orangensaft), 1/2 reife Avocado, 1 EL Limettensaft, 150g Ananas (frisch oder aus der Dose), 2 EL Honig

#### Zubereitung:

Orangen auspressen (ca. 400 ml), Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der

Schale heben. Mit Limetten- und Orangensaft in einen Mixer geben. Ananas schälen und den harten Mittelteil entfernen. 200 g Fruchtfleisch grob schneiden und in den Mixer geben. Honig zugeben und sehr fein pürieren. Smoothie auf Gläser verteilen und evtl. mit gekühltem Wasser verdünnen.