

Manuka 2.0

MANUKA SUPERFOOD
IN PULVERFORM



INKLUSIVE
10
LIEBLINGS
REZEPT-
IDEEN

*Gesund, vielseitig,
praktisch und
innovativ*



WWW.BEE-BEAR.COM



Inhalt

1. Einleitung

2. Philosophie und Vision

3. Die Benefits - Pulverform als Innovation

- Die goldene Vorteile von Manuka
 - Gesundheitliche Vorteile
 - Zahngesundheit
 - Wundheilung
 - Magen-Darm-Gesundheit
 - Immunsystem
 - Hautgesundheit
 - Energielieferant
 - Regeneration
 - Kulinarische Vorteile
 - Praktische Vorteile

4. So verwendest du Manuka-Honigpulver

- Inspirationen und Anwendung
- Deine Honigrevolution beginnt hier und jetzt

5. Meine 10 Lieblingsrezepte

- Energy Balls mit Manuka Honigpulver
- Goldene Milch mit Manuka
- Sommerliches Manuka-Senf-Dressing
- Protein Bars mit Manuka
- Exotischer Kokos-Matcha-Porridge mit Manuka
- Green Smoothie Bowl mit Manuka
- Manuka Gesundheits-Shots
- Manuka-Powercubes mit Minze + Gurke
- Allround Manuka-Orangen-Rosmarin-Sirup
- Honig-Zimt-Apfelkompott mit Sternanis

6. Noch ein paar Worte

1. Einleitung

Willkommen bei der Honigrevolution

Manchmal reicht eine kleine Veränderung, um einen großen Unterschied zu machen. Kennst du das? Du probierst etwas Neues aus, ohne groß darüber nachzudenken, und plötzlich merkst du, wie es dir Freude bereitet und deinen Alltag ein Stück schöner macht. Genau so ging es mir mit Manuka-Honigpulver. Es ist so vielseitig, so besonders – und es hat mir gezeigt, wie einfach es sein kann, etwas Gutes für sich zu tun. Für mich persönlich ein echter Gamechanger!

Ich bin Marcus, der Gründer von BeeBear, und ich möchte dich willkommen heißen. Willkommen in einer Welt, die süß, voller Power und unglaublich praktisch ist. Einer Welt, in der ein uraltes Naturprodukt eine moderne Form bekommen hat. Nicht um es zu verändern, sondern um es noch besser zugänglich zu machen – für dich und deinen Alltag. Willkommen bei der “Manuka-Honigrevolution”.

Vielleicht fragst du dich: Warum Manuka-Honig? Und was soll an einem Honig bitte revolutionär sein? Genau das will ich dir jetzt erklären. Manuka ist kein gewöhnlicher Honig. Er ist ein Geschenk der Natur aus Neuseeland, gewonnen aus den Blüten der Südseemyrte. Schon die Maori haben seine besonderen Kräfte geschätzt – lange bevor Wissenschaftler seine antibakteriellen Eigenschaften entdeckt und nachgewiesen haben. Manuka ist nicht nur süß, er ist ein echtes Superfood. Vollgepackt mit Enzymen, Antioxidantien und einer besonderen Substanz namens MGO (Methylglyoxal), die ihn so außergewöhnlich macht.

Wie oft habe ich gesehen, dass Manuka-Honig falsch angewendet wird? Im heißen Tee, wo seine wertvollen Eigenschaften einfach verpuffen. Oder nur dann, wenn die Erkältung schon da ist und man ihn als letzten Ausweg sieht. Dabei ist Manuka so viel mehr als ein Medizinprodukt für Notfälle. Ich sehe ihn als einen natürlicher und unverzichtbaren Alltagsbegleiter, der jeden Tag für dich da sein kann. Genau das war mein Antrieb: Manuka-Honig aus seiner Nische zu holen und alltagstauglich zu machen. So entstand die Idee mit dem Pulver – praktisch, vielseitig und bereit für jede deiner Ideen.

Manuka in Pulverform ist super leicht zu dosieren, klebt nicht, hält ewig und passt sich deinem Alltag an – nicht umgekehrt. Als süßes Frühstücks-Topping, natürlicher Boost im Salatdressing oder Löffel Power im Smoothie – überall wo ein wenig gesunder “Zauber” nicht fehlen darf. Aber keine Sorge, flüssigen Honig wollen wir nicht ersetzen! Manuka-Honigpulver ist eine Ergänzung, die dir noch mehr Möglichkeiten bietet. Eine moderne Variante, die einfach praktischer und vielseitiger ist. Dieses Pulver ist mein Herzensprojekt. Es soll dich inspirieren, Neues auszuprobieren und die kleinen Momente im Alltag zu genießen. Denn oft beginnt Veränderung mit etwas ganz Kleinem – wie einem Löffel eines goldenen Pulvers.

2. Philosophie und Vision

Die Vision hinter diesem Produkt habe ich bereits kurz angerissen: Ein traditionelles Naturwunder in eine moderne Form zu bringen – für den Alltag, für die kleinen Momente, die uns guttun. Die Revolution besteht nicht nur darin, Honig in Pulverform zu erleben, sondern auch darin, vor allem unser Denken zu verändern. Warum warten, bis wir krank sind, um etwas für unser Wohlbefinden zu tun? Warum nicht vorbeugen und die Kraft der Natur nutzen, um stark und gesund zu bleiben? Genau hier setzt meine Vision an: Manuka-Honig ist ein tägliches Superfood und keine Notfalllösung.

Ein zentraler Bestandteil dieser Vision ist Nachhaltigkeit. In einer Welt, die oft von Überfluss und Verschwendung geprägt ist, möchte ich mit diesem Produkt ein bewusstes Gegenstück schaffen. Unsere Verpackung besteht aus recycelter Pappe – robust, praktisch und dennoch umweltfreundlich. Das Etikett? Aus Graspapier. Nicht nur biologisch abbaubar, sondern auch ressourcenschonend. Es sind diese kleinen Entscheidungen, die für mich ein größeres Prinzip widerspiegeln: **Verantwortung übernehmen und dabei keine Abstriche bei der Qualität machen.**

Doch Nachhaltigkeit geht über die Verpackung hinaus. Entscheidend ist, wie das Produkt entsteht. BeeBear wird schonend hergestellt, dass die wertvollen Inhaltsstoffe bewahrt bleiben. Gleichzeitig achten wir darauf, die Natur, die uns dieses Geschenk macht, zu schützen. Fairer Handel ist dabei kein „Add-on“, sondern für mich selbstverständlich. Die Menschen, die an diesem Produkt arbeiten, verdienen gerechte Bedingungen, Respekt und Anerkennung. Denn Nachhaltigkeit ist nur dann echt, wenn sie für alle Beteiligten einen Unterschied macht.

Und weil die Natur für dieses Produkt die wichtigste Rolle spielt, möchte ich etwas zurückgeben: Für jedes verkaufte Glas Manuka-Honigpulver spenden wir 1 Euro an lokale Imker und Bienenprojekte. Damit stärken wir die heimische Bienenkultur und leisten unseren kleinen Beitrag. Ohne Bienen würde unsere Welt nicht mehr die selbe sein.

Du siehst: Die Honigrevolution ist mehr als ein neues Produkt. Sie ist ein Aufruf, bewusster zu leben, Entscheidungen zu hinterfragen und Schritt für Schritt zu einem **nachhaltigen, ganzheitlichen Lebensstil** beizutragen. Vielleicht ist sie klein, diese Revolution – ein Pulver, ein Löffel, eine Idee. Aber genau darin liegt ihre Stärke. Und jetzt liegt es an dir, Teil davon zu werden.

3. Deine Benefits - Pulver bedeutet Innovation

Die goldene Vorteile von Manuka

Du kennst vielleicht diese Momente, in denen du dich fragst, wie du all die Anforderungen des Alltags bewältigen sollst: Stress, wechselnde Jahreszeiten, Erkältungen, die uns ausbremsen, und die ständige Suche nach Energie. Genau hier setzt Manuka-Honig an. Was, wenn es ein Produkt gäbe, das dich jeden Tag begleitet, dir hilft, dein Wohlbefinden zu stärken und das Beste aus dir herausholt? Manuka kann genau das. Wenn du lieber auf Natürlichkeit und die Kraft der Natur setzt als auf Energydrinks oder Brausetabletten, dann solltest du dich spätestens JETZT angesprochen fühlen.

Lass uns einen Schritt zurückgehen und einen Überblick darüber gewinnen, warum Manuka-Honigpulver so außergewöhnlich ist. Anders als herkömmlicher Honig enthält Manuka eine einzigartige Substanz namens MGO (Methylglyoxal), die für seine antibakteriellen Eigenschaften verantwortlich ist. Studien haben gezeigt, dass Manuka-Honig dazu beitragen kann, Bakterien zu bekämpfen, Entzündungen zu lindern und die Wundheilung zu fördern. Doch das ist nur der Anfang.

Manuka-Honigpulver ist daher mehr als irgendein neues Superfood. Es ist ein Alleskönner. Ein Multifood, das deinen Körper auf vielen Ebenen unterstützen kann – von der Stärkung deines Immunsystems bis hin zur Förderung deiner Verdauung. Aber was genau macht ihn so besonders? Lass uns das genauer betrachten.

Gesundheitliche Vorteile: Du verdienst dich in Bestform!

Wir unterschätzen sehr häufig, wie viel unser Körper täglich leistet! Er atmet, heilt, verdaut, regeneriert – ganz ohne, dass wir darüber nachdenken müssen. Doch was tun wir eigentlich, um ihn dabei zu unterstützen? Genau hier kommt Manuka-Honigpulver ins Spiel. Es kann deinem Körper auf so vielen unterschiedlichen Ebenen unterstützen, dass es fast unglaublich klingt. Lass uns jetzt gemeinsam entdecken, was es alles für dich tun kann. Du wirst überrascht sein - denn das war ich auch!

1. Zahngesundheit

Zucker und Zahngesundheit? Ja, du hast richtig gelesen – Honig für die Zähne! Manuka-Honig ist dafür bekannt, Bakterien zu bekämpfen, die Zahnbelag und Karies verursachen können. Deshalb schützen seine antibakteriellen Eigenschaften nicht nur deinen Mund, sondern fördern auch ein gesundes Zahnfleisch. Ein Teelöffel in lauwarmem Wasser kann sogar als natürliche Mundspülung dienen – sanft und effektiv. Überrascht? Warte - wir kratzen gerade nur an der Oberfläche.

2. Wundheilung

Manuka-Honig ist seit Jahrhunderten für seine heilenden Eigenschaften bekannt – vor allem von innen heraus. Studien zeigen, dass er antibakteriell wirkt und den Körper bei der Regeneration unterstützt. Eine DIY-Hautmaske mit einer Prise Manuka-Honigpulver kann deine Haut beruhigen, nähren und dabei helfen, sie jung und frisch zu halten. Ja, Manuka-Honig ist das natürliche Geheimnis für Anti-Aging!

3. Magen-Darm-Gesundheit

Man sagt. Der Darm ist sowas wie das 2te Gehirn. Dein Verdauungssystem ist wie ein komplexes Uhrwerk. Wenn ein Zahnrad klemmt, spürst du es sofort. Manuka-Honig kann helfen, das Gleichgewicht im Darm wiederherzustellen. Seine natürlichen Enzyme unterstützen die Verdauung und beruhigen einen gereizten Magen. Besonders bei Völlegefühl oder leichter Übelkeit ist er ein guter Helfer. So kann er langfristig die Darmflora fördern.

4. Immunsystem

Wenn die kalte Jahreszeit an der Tür klopf, lauern Erkältungen an jeder Ecke. Hier zeigt Manuka-Honig seine wahre Stärke. Er stärkt dein Immunsystem auf natürliche Weise und hilft deinem Körper, sich gegen Krankheitserreger zu wehren. Und wenn der Hals doch einmal kratzt? Ein Teelöffel in warmem (nicht heißem!) Wasser beruhigt sofort und lindert Reizungen.

5. Hautgesundheit

Deine Haut erzählt Geschichten. Über stressige Tage, erholsame Nächte und manchmal auch über das, was deinem Körper fehlt. Manuka-Honig ist ein echter Allrounder für die Hautpflege. Seine entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften machen ihn ideal bei kleinen Unreinheiten oder trockenen Stellen. In Masken, Peelings oder einfach als Topping für deine innere Schönheit – er wirkt von außen und innen.

6. Energielieferant

Manchmal braucht man einfach einen kleinen Energie-Kick, oder? Manuka-Honigpulver liefert dir genau das – ohne Koffein und ohne Zuckerzusatz. Die natürliche Süße wird langsam im Körper freigesetzt und gibt dir langanhaltende Energie, ohne dass du in ein Energietief fällst. Perfekt für den Nachmittag oder vor dem Workout.

7. Regeneration

Nach einem anstrengenden Tag oder einer intensiven Trainingseinheit braucht dein Körper Unterstützung, um wieder in Balance zu kommen. Manuka hilft nicht nur bei der Regeneration von Muskeln, sondern auch bei der Beruhigung von Entzündungen. Quasi wie eine sanfte Umarmung von innen, die dir hilft, schneller wieder fit zu sein.

Kulinarische Vorteile: Genuss, der dir guttut

Manuka-Honigpulver ist ein Geschenk für deine Gesundheit! Aber auch für deinen Gaumen! Manuka hat eine dezente, natürliche Süße die so fein abgestimmt ist, dass sie nicht nur Süßspeisen, sondern auch herzhaften Gerichten einen Hauch von Raffinesse verleiht. Ich nenne es gerne “einen gewissen Zauber”. Es ist viel mehr als eine Zutat – ein Superhero, der aus Alltäglichem etwas Besonderes macht und deine Lieblingsgerichte aufs nächste Level bringt.

Stell dir vor, wie du morgens dein Müsli, Porridge, Shake oder Smoothie mit einem Löffel Manuka abrundest. Ein kleines aber entscheidendes Extra, dass dein Frühstück in einen Wohlfühlmoment verwandelt. So kann der Tag mit einem guten Gefühl starten! Toll oder? Oder wie wäre es mit einem Schuss Manuka in deinem Lieblingstee oder sogar Kaffee bzw. Cappuccino? Der Geschmack wird sanft veredelt und du tust dir gleichzeitig was Gutes.

Aber das ist noch lange nicht alles. Besonders faszinierend ist die Vielseitigkeit des Pulvers. Es lässt sich spielend leicht in kalte Speisen einarbeiten, wo flüssiger Honig oft an seine Grenzen stößt. Von frischen Salatdressings, die durch die süßliche Note eine neue Dimension bekommen, bis hin zu Smoothies, die durch Manuka an Tiefe gewinnen – die Möglichkeiten sind endlos. Selbst einfache Gerichte werden durch dieses Pulver zu etwas Außergewöhnlichem, ohne dass du dafür ein Spitzenkoch sein musst.

BeeBear ist für dich gemacht. Es passt sich dir und deinem Geschmack an, ergänzt, ohne zu dominieren, und lässt dich immer wieder neue Kreationen entdecken. Vielleicht ist es gerade dieser unaufdringliche Charme, der es so besonders macht – ein Hauch Natur, der dir jeden Tag ein bisschen mehr Genuss schenkt.

Praktische Vorteile: So einfach war gesund leben noch nie!

Manuka-Honigpulver bringt all die Vorteile von flüssigem Honig mit – und löst gleichzeitig viele kleine Ärgernisse, die du vielleicht damit verbindest. Wer kennt es nicht? Klebrige Gläser, die nicht mehr richtig schließen, Honig, der tropft, sobald du ihn herausnimmst, oder der Moment, wenn der letzte Rest Honig einfach nicht aus dem Glas will. All das gehört mit der Pulverform der Vergangenheit an. Hier bekommst du alle Vorzüge von Manuka-Honig, verpackt in eine Form, die dir das Leben leichter macht.

Das Pulver tropft nicht, und es lässt sich so präzise dosieren, dass du immer genau die richtige Menge verwendest. Egal ob du nur eine Prise für dein Getränk brauchst oder einen Löffel für dein Frühstücksmüsli – mit Manuka-Honigpulver hast du die Kontrolle. Und du kannst es überallhin mitnehmen. Kein Tropfen, kein Auslaufen, keine Sauerei – nur pure, praktische Natur.

Auch die Haltbarkeit ist ein echter Gamechanger. Honigpulver ist Honig ohne Wasser und ist daher noch länger haltbar als der flüssige Honig. Während flüssiger Honig irgendwann kristallisiert oder seine Konsistenz verändert, bleibt das Pulver stabil und zuverlässig. Du kannst es bedenkenlos in deiner Küche aufbewahren, mit ins Büro nehmen oder auf Reisen dabei haben. Es ist immer bereit, wenn du es brauchst – egal, wo du bist.

Wichtig sei an dieser Stelle zu erwähnen: Um die Frische und die Konsistenz zu bewahren solltest du das Pulver nicht umfüllen, stets in der mitgelieferten Frischeverpackung aufbewahren und sauber verschließen.

Vielleicht hast du dich auch schon gefragt: „Brauche ich das wirklich?“ Die Antwort ist ganz einfach: Wenn du gesunde, natürliche Bio-Produkte in deinem Alltag schätzt, dann wird Manuka-Honigpulver dein neuer Lieblingsbegleiter. Es geht hier nicht nur um Komfort, sondern auch um das Gefühl, dass du etwas Wertvolles in den Händen hältst. Du förderst deine Gesundheit nachhaltig. Und vielleicht wirst du dich schon bald fragen, wie du je ohne ausgekommen bist.

4. So verwendest du Manuka-Honigpulver

Vielleicht fragst du dich, wie genau du es verwenden kannst und worauf es ankommt, damit du all die wertvollen Vorteile nutzen kannst. Lass uns gemeinsam eintauchen und herausfinden, wie es dein Leben bereichern kann. Schritt für Schritt, Löffel für Löffel.

Die richtige Dosierung: Wieviel ist genug?

Manuka-Honigpulver ist unglaublich ergiebig. Ein Teelöffel Pulver entspricht etwa der Süße eines Teelöffels flüssigen Honigs – mit all seinen natürlichen Vorzügen. Aber das Schöne daran: Du kannst es ganz nach deinem Geschmack dosieren. Möchtest du nur einen Hauch Süße? Dann reicht schon eine kleine Prise. Oder soll es etwas intensiver sein? Kein Problem, das Pulver lässt sich perfekt anpassen, ohne dass du dir Gedanken über Tropfen oder Kleckern machen musst.

Wichtige Hinweise: Worauf du achten solltest

Manuka-Honigpulver ist ein Naturprodukt, und wie bei allem, was die Natur uns schenkt, gibt es ein paar Dinge, die du beachten solltest, um seine volle Kraft zu bewahren.

1. Keine Hitze über 40°C: Vielleicht hast du es schon gehört – Honig sollte nie zu stark erhitzt werden. Bei Temperaturen über 40°C verlieren die wertvollen Enzyme ihre Wirkung. Wenn du das Pulver in deinen Tee oder deine Goldene Milch rühren möchtest, warte einen Moment, bis das Getränk etwas abgekühlt ist. So bleibt all das Gute erhalten, was Manuka-Honig so besonders macht.
2. Am besten roh verwenden: Roh ist Manuka-Honigpulver am wirkungsvollsten. Es behält all seine wertvollen Inhaltsstoffe und entfaltet seinen vollen Geschmack. Streue es über dein Müsli, mixe es in deinen Smoothie oder gib es als Topping auf deinen Joghurt – die Möglichkeiten sind grenzenlos.

Inspirationen und Anwendung

Manchmal braucht es nur einen kleinen Funken Inspiration, um etwas Neues auszuprobieren. Hier sind ein paar Ideen, wie du Manuka-Honigpulver in deinem Alltag integrieren kannst. Und glaub mir, wenn du einmal angefangen hast, wirst du immer neue Möglichkeiten entdecken.

- **Smoothie Bowls:** Stell dir vor, wie du morgens deinen Lieblingssmoothie in eine Schale oder Glas gießt, ihn mit frischen Früchten dekorierst und dann eine Prise Manuka-Honigpulver darüber streust. Es ist wie ein kleiner Moment der Luxuszeit nur für dich.

- **Müsli oder Porridge:** Egal, ob du dein Müsli knackig oder deinen Porridge warm und cremig magst – Manuka-Honigpulver passt immer. Es verleiht deinem Frühstück eine subtile Süße und liefert dir gleichzeitig einen Energieboost für den Tag.
- **Salatdressings:** Ein kleiner Löffel Manuka-Honigpulver in deinem selbstgemachten Dressing? Einfach der Hammer! Die Süße balanciert die Säure des Essigs perfekt aus und macht deinen Salat zu einem echten Highlight.
- **Joghurt/Quark:** Ob Naturjoghurt oder vegane Alternativen – mit Manuka-Honigpulver wird jede Schale ein Genuss. Du kannst es pur darüberstreuen oder mit ein paar Nüssen und Früchten kombinieren. Und wenn du es lieber herzhaft magst: Warum nicht mal Zaziki oder Quark-Dips für Ofengemüse damit verfeinern? Das gibt eine leichte, besondere Note, die dich überraschen wird.
- **Getränke:** Wie wäre es mit einer erfrischenden Honig-Zitronen-Limonade oder einem beruhigenden Tee am Abend? Du magst grüne Smoothies? Manuka-Honigpulver löst sich wunderbar auf und pimpt all deine Getränke.
- **In Kombination mit Superfoods:** BeeBear ist der perfekte Partner für andere Superfoods. Mixe es mit Chiasamen, Leinsamen oder Kakao, um Snacks und Drinks zu kreieren. Snacks, die nicht nur lecker sondern auch nährstoffreich sind. Mehr Ideen findest du hier in diesem Guide unter Rezeptideen.

Deine Honigrevolution beginnt hier und jetzt

Die Mission von BeeBear ist es dein Leben ein kleines Stück leichter zu machen, gesunde Entscheidungen zu treffen, Genuss zu erleben und dabei auch noch deinem Körper etwas Gutes zu tun. Ob du ein Genießer bist, der gerne Neues ausprobiert, oder einfach nach einer praktischen Lösung für den Alltag suchst – dieses Pulver ist für dich gemacht! Du musst nichts verändern, außer vielleicht, dich auf die vielen Möglichkeiten einzulassen, die es bietet.

Probiere es aus. Fang klein an, entdecke, was dir schmeckt, und lass dich überraschen, wie schnell dieses goldene Pulver zu einem festen Bestandteil deines Tages wird. Deine Honigrevolution wartet – bist du bereit?

Dann lass uns jetzt rüber in die Küche schwenken und ein bisschen ausprobieren. Denn ich habe dir meine 10 Lieblingsrezepte mit Manuka Honigpulver zusammengestellt. Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren aber auch selbst kreativ werden. Bin gespannt was dir so einfällt!

5. Meine 10 Lieblingsrezepte

Essen gehört für mich einfach dazu, um den Tag ein bisschen schöner zu machen. Nicht nur um einfach satt zu werden, sondern sich etwas zu gönnen, das gut schmeckt und gleichzeitig gut tut. Und vor allem etwas, das schmeckt und gleichzeitig auch gesund ist! Genau deshalb habe ich meine Lieblingsrezepte hier aufgeschrieben – einfach, alltagstauglich und trotzdem besonders.

Manuka-Honigpulver spielt dabei die Hauptrolle, wer hätte das gedacht. Es passt zu so vielem, dass ich immer wieder überrascht bin, wie vielseitig es ist. Ich hoffe, du findest hier etwas, das dir gefällt. Vielleicht wird ja eines dieser Rezepte auch dein neuer Favorit. Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊
Los gehts!

Energy Balls mit Manuka-Honigpulver



Diese kleinen Energy Balls sind perfekt, wenn du schnell neue Energie brauchst – ob vor dem Sport, als Nachmittagssnack oder für unterwegs. Sie sind voller natürlicher Zutaten, leicht zuzubereiten und schmecken einfach fantastisch.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Schwierigkeit: Einfach

Portionen: Ca. 12 Energy Balls

Haltbarkeit: Bis zu 5 Tage im Kühlschrank

Anwendung: Energieschub für zwischendurch, ideal vor oder nach dem Sport

Das brauchst du dazu:

- 150 g Datteln (entsteint)
- 50 g Mandeln oder Cashews (nach Geschmack)
- 50 g Haferflocken (zart oder kernig)
- 2 TL Manuka-Honigpulver
- 1 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 1 EL Kokosöl (optional, für eine weichere Konsistenz)
- 1 Prise Zimt oder Vanilleextrakt (für das Aroma)
- Zum Wälzen: Kokosraspeln, Kakao oder gemahlene Nüsse

Zubereitung:

1 Vorbereitung

- Weiche die Datteln in warmem Wasser für 10 Minuten ein, um sie weicher zu machen. Danach abtropfen lassen.

2 Masse mixen

- Gib die Datteln, Mandeln, Haferflocken, Manuka-Honigpulver, Kakaopulver und die Prise Zimt in einen Mixer oder eine Küchenmaschine. Mixe alles, bis eine klebrige Masse entsteht.

3 Konsistenz anpassen

- Wenn die Masse zu trocken ist, füge einen kleinen Löffel Wasser oder etwas Kokosöl hinzu, bis sie sich gut formen lässt.

4 Kugeln formen

- Rolle die Masse mit den Händen zu etwa walnussgroßen Kugeln.

5 Wälzen

- Wälze die Kugeln in Kokosraspeln, Kakao oder gemahlenen Nüssen, je nach Geschmack und Lust.

6 Kühlen

- Lege die Energy Balls für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank, damit sie fest werden und ihren Geschmack entfalten.

Noch ein paar Tipps:

Du kannst die Energy Balls leicht variieren:

- Für mehr Frische: Füge etwas Zitronen- oder Orangenschale (Bio!) hinzu.
- Für mehr Protein: Ergänze einen Löffel Proteinpulver deiner Wahl.
- Für mehr Vielfalt: Experimentiere mit getrockneten Cranberries, Aprikosen oder Chiasamen.

Genieße die kleinen Kraftpakete, die dir Energie und gute Laune schenken – und das ganz natürlich! 😊



Goldene Milch mit Manuka



Goldene Milch, auch bekannt als Kurkuma-Latte, ist ein warmes Getränk, das Körper und Geist entspannt. Durch die Kombination aus Kurkuma, Manuka Honigpulver und wärmenden Gewürzen wird sie zum perfekten Begleiter an kalten Tagen oder vor dem Schlafengehen.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Schwierigkeit: Sehr einfach

Portionen: 1 Tasse

Anwendung: Entspannung am Abend, stärkt das Immunsystem

Das brauchst du dazu:

- 250 ml (Pflanzen-) Milch (z. B. Hafer-, Mandel- oder Kokosmilch)
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 1/4 TL Zimt
- 1 Prise gemahlener Ingwer oder frisch geriebener Ingwer (optional)
- 1 TL Manuka-Honigpulver (nach dem Erwärmen zugeben)
- 1 TL Kokosöl (für extra Cremigkeit, optional)
- Eine Prise Pfeffer (wichtig, um die Wirkung des Kurkumas zu aktivieren)

Zubereitung:

1 Milch erwärmen

- Gieße die Milch in einen kleinen Topf und erwärme sie langsam bei mittlerer Hitze. Die Milch sollte warm werden, aber nicht kochen, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

2 Gewürze hinzufügen

- Rühre das Kurkumapulver, den Zimt, den Ingwer und die Prise Pfeffer in die Milch ein. Für eine besonders feine Konsistenz kannst du einen Schneebesen verwenden.

3 Manuka-Honigpulver zugeben

- Nimm die Milch vom Herd und lasse sie etwas abkühlen. Rühre das Manuka-Honigpulver vorsichtig ein – so bleiben die Enzyme und die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten.

4 Optional verfeinern

- Für eine cremige Konsistenz kannst du einen Teelöffel Kokosöl hinzufügen und die Milch mit einem Milchaufschäumer oder einem Pürierstab leicht schaumig schlagen.

5 Servieren

- Gieße die Goldene Milch in eine Tasse und genieße sie warm. Optional kannst du sie mit einer Prise Zimt oder Kurkumapulver bestäuben.

Tipps:

- Für noch mehr “Wärme”: Füge eine kleine Prise Muskatnuss hinzu.
- Variationen: Statt Kurkumapulver kannst du auch **frischen** Kurkuma (Bild rechts unten) verwenden – er gibt der Milch eine noch intensivere Farbe und mehr Geschmack.
- Genieße sie regelmäßig: Goldene Milch eignet sich hervorragend als abendliches Ritual, um zur Ruhe zu kommen und den Tag entspannt ausklingen zu lassen.

Goldene Milch ist wirklich ein wohltuender Genuss - mache daraus ein kleines Wellness-Ritual. Mit Manuka-Honigpulver wird sie zu einem besonderen Begleiter, der dir in jeder Jahreszeit guttut. Probier sie aus – du wirst sie lieben!



Sommerliches Manuka-Senf-Dressing



Tolles Dressing! Bringt dir Frische und Würze in jeden Salat. Die feine Süße des Manuka-Honigpulvers kombiniert mit der leichten Schärfe von Dijon-Senf und der Frische von Zitrone macht es zu einem echten Allrounder. Super für grüne Salate, Bowls oder als Marinade für Gemüse.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Schwierigkeit: Sehr einfach

Portionen: Für 4 Salate oder Bowls

Anwendung: Leichtes Salatdressing oder Marinade

Das brauchst du dazu:

- 3 EL Olivenöl (extra nativ)
- 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Manuka-Honigpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer (frisch gemahlen)
- Optional: 1 EL Wasser, um das Dressing zu verdünnen

Zubereitung:

1 Flüssige Basis

- Gib das Olivenöl, den Zitronensaft und den Dijon-Senf in eine kleine Schüssel oder ein Schraubglas (empfohlen).

2 Manuka-Honigpulver hinzufügen

- Rühre das Manuka-Honigpulver ein, bis es sich vollständig aufgelöst hat (im Schraubglas lässt es sich besser durch schütteln vermischen). Das sorgt für die perfekte Balance zwischen Süße und Säure.

3 Abschmecken

- Würze das Dressing mit einer Prise Salz und Pfeffer. Falls dir die Konsistenz zu dickflüssig ist, füge einen Esslöffel Wasser hinzu und rühre alles gut durch. Du magst es süßer - dann geb noch etwas Manuka hinzu!

4 Servieren

- Das fertige Dressing direkt über deinen Salat geben oder in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren. Es hält sich dort bis zu drei Tage. Vor dem Servieren noch einmal gut schütteln.

Tipps:

- Für eine fruchtige Note: Füge einen Teelöffel Orangensaft oder etwas abgeriebene Zitronenschale hinzu.
- Für Extra-Cremigkeit: Ersetze einen Teil des Olivenöls durch Joghurt oder eine vegane Alternative.
- Passt besonders gut zu: Frischen Blattsalaten, Gurke-Tomaten-Salaten oder als Marinade für Grillgemüse.

Sehr schönes und einfaches Dressing und ein echtes Highlight für alle, die es leicht und frisch mögen – mit einem Hauch von Süße und genau der richtigen Würze. Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen! Leckerrrrr 😊



Protein Bars mit Manuka



Selbstgemachte Protein Bars sind der perfekte Snack nach dem Training oder für einen langen Tag. Sie liefern dir wertvolles Eiweiß, natürliche Energie und eine angenehme Süße dank Manuka Honigpulver. Einfach zuzubereiten, sättigend und lecker!

Zubereitungszeit: 15 Minuten
(plus 1 Stunde Kühlzeit)

Schwierigkeit: Einfach

Portionen: Ergibt ca. 8-10 Riegel

Anwendung: Snack nach dem Training, Energielieferant für unterwegs

Das brauchst du dazu:

- 100 g Haferflocken (zart oder kernig)
- 50 g Proteinpulver (z. B. Vanille oder Schokolade oder veganes Erbsenprotein)
- 50 g Nüsse oder Kerne (z. B. Mandeln, Walnüsse oder Kürbiskerne)
- 2 EL Manuka-Honigpulver
- 2 EL Mandelmus oder Erdnussbutter
- 2 EL Kokosöl (geschmolzen)
- 1 TL Zimt oder Vanilleextrakt (optional)
- 1 Prise Salz
- 50 ml Mandelmilch (oder andere Milch nach Wahl)

Zubereitung:

1 Trockene Zutaten mischen

- Vermenge die Haferflocken, das Proteinpulver, die gehackten Nüsse, das Manuka-Honigpulver, Zimt und die Prise Salz in einer großen Schüssel.

2 Flüssige Zutaten vorbereiten

- Schmelze das Kokosöl und verrühre es mit dem Mandelmus oder der Erdnussbutter. Gieße die Mandelmilch langsam dazu und rühre, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

3 Alles vermengen

- Gieße die flüssigen Zutaten zu den trockenen und mische alles gründlich. Die Masse sollte klebrig sein, aber nicht zu feucht. Falls nötig, füge etwas mehr Haferflocken oder Mandelmilch hinzu, um die richtige Konsistenz zu erreichen.

4 In Form bringen

- Lege eine rechteckige Form (z. B. eine Auflaufform) mit Backpapier aus und drücke die Masse gleichmäßig hinein. Glätte die Oberfläche mit einem Löffel oder den Händen (Hände leicht feucht machen).

5 Kühlen

- Stelle die Form für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank, damit die Masse fest wird.

6 Riegel schneiden

- Nimm die fest gewordene Masse aus der Form und schneide sie mit einem scharfen Messer in etwa 8-10 Riegel.

Noch ein paar Tipps:

- Für mehr Crunch: Füge Kakaonibs, gehackte Schokolade oder gehackte Datteln hinzu.
- Für extra Geschmack: Streue vor dem Kühlen etwas grobes Meersalz oder Kokosraspeln über die Masse.
- Protein-Booster: Verwende Erbsenprotein für eine vegane Variante oder Whey-Protein für ein cremigeres Ergebnis.

Das tolle an diesen Protein Bars ist, du hast immer einen schnellen, gesunden Snack zur Hand, der dich satt und zufrieden macht. Und du weißt genau, was drin ist! Viel Spaß beim Ausprobieren!

Exotischer Kokos-Matcha-Porridge mit Manuka



Porridge mal anders! Die Kombination aus cremiger Kokosmilch, belebendem Matcha und der natürlichen Süße von Manuka-Honigpulver macht ihn zu einem exotischen Highlight! Es macht satt und verwöhnt deine Sinne! Für deinen energiegeladenen Start in den Tag. Lets go!

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeit: Einfach

Portionen: 1-2 Portionen

Anwendung: Frühstück, Energie für den ganzen Tag

Das brauchst du dazu:

- 100 g Haferflocken (zart oder kernig)
- 200 ml Kokosmilch (aus der Dose, ungesüßt)
- 200 ml Wasser
- 1 TL Matchapulver (hochwertig, für einen milden Geschmack)
- 1 TL Manuka-Honigpulver
- 1 EL Kokosraspeln
- Eine Prise Zimt
- Frisches Obst zum Garnieren (z. B. Banane, Mango, Kiwi, Beeren)
- Optional: 1 TL Chiasamen oder Leinsamen

Zubereitung:

- 1** Flüssige Basis erhitzen
 - Gib die Kokosmilch und das Wasser in einen kleinen Topf und erhitze die Mischung bei mittlerer Hitze, bis sie leicht dampft, aber nicht kocht.
- 2** Haferflocken und Matcha hinzufügen
 - Rühre die Haferflocken und das Matchapulver in die warme Flüssigkeit ein. Verrühre alles gründlich, damit sich keine Klümpchen bilden.

3 Köcheln lassen

- Lasse den Porridge etwa 5 Minuten bei niedriger Hitze ganz leicht köcheln, bis er die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Rühre immer wieder um, damit nichts anbrennt.

4 Manuka-Honigpulver einrühren

- Nimm den Topf vom Herd, lasse alles etwas abkühlen und rühre das Manuka-Honigpulver ein.

5 Anrichten

- Bestreue ihn mit Kokosraspeln und einer Prise Zimt. Garniere ihn mit frischem Obst wie Banane, Mango, Kiwi oder Beeren. Wenn du magst mach noch ein paar Mandelstücke oben drauf.

Meine Tipps:

- Für etwas mehr Crunch: Füge gehackte Nüsse oder Granola als Topping hinzu.
- Für eine extra Proteindosis: Rühre einen Esslöffel Mandelmus oder Joghurt unter den Porridge. Proteinpulver geht auch.
- Für eine warme Note: Ergänze eine Prise Kardamom oder frisch geriebenen Ingwer.

Mit diesem tollen Kokos-Matcha-Porridge hast du das Beste aus cremiger Kokosmilch, belebendem Matcha und der natürlichen Süße von Manuka-Honigpulver. Ein Power-Frühstück, das dich begeistern wird! Und deinen Tag mit Energie und Genuss kann beginnen. Damit wirst du unbesiegbar!



Green Smoothie Bowl mit Manuka



Ein Augenschmaus und ein nährstoffreicher Start in deinen Tag. Mit einer angenehm cremigen Konsistenz und voller wertvoller Energie. Super, wenn du etwas Frisches und Gesundes am Morgen magst – mit einer leicht ausgefallenen Note.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeit: Einfach

Portionen: 1 Glas

Anwendung: Frühstück, leichter Lunch oder Snack

Das brauchst du dazu:

- 1 reife Avocado
- 1 große Handvoll frischer Babyspinat (oder Grünkohl)
- 1 reife Mango (geschält und entkernt)
- 1 Banane (gefroren oder frisch)
- 200 ml Kokoswasser oder ungesüßte Mandelmilch
- 1-2 TL Manuka-Honigpulver

Topping (optional):

- Frische Früchte (z. B. Kiwi, Blaubeeren oder Granatapfelkerne)
- Chiasamen oder Leinsamen
- Kokosraspeln oder gehackte Nüsse
- Granola (optional, für mehr Crunch)

Zubereitung:

1 Grüne Basis mixen

- Gib die Avocado, den Spinat, die Mango, die Banane und das Kokoswasser in einen Mixer. Mixe alles, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

2 Manuka-Honigpulver hinzufügen

- Rühre das Manuka-Honigpulver unter. Wenn du es lieber süßer magst, kannst du die Menge anpassen (Empfehlung 2 gehäufte TL).

3 Abschmecken

- Füge den Limettensaft hinzu und mixe noch einmal kurz, um dem Smoothie eine leichte Frische zu verleihen.

4 Anrichten

- Fülle den Smoothie in ein größeres Glas. Jetzt kommt der kreative Part: Verziere deine Smoothie Bowl mit frischen Früchten, Chiasamen, Kokosraspeln und Granola. Lass deiner Fantasie freien Lauf!
- Lass es dir schmecken!

Weitere Tipps:

- Für einen Protein-Boost: Füge einen Löffel griechischen Joghurt oder pflanzliches Proteinpulver hinzu.
- Für extra Kühle: Verwende gefrorene Mango und Banane – das macht die Bowl besonders erfrischend. Natürlich kannst du auch Eiswürfel nehmen.
- Für mehr Farbe: Streue essbare Blüten wie Gänseblümchen oder Kapuzinerkresse darüber.

Starte deinen erfolgreichen Tag mit dieser grünen Smoothie. Starte gesund und mit einem Hauch Kreativität - so kann der Tag beginnen! Die Bowl ist leicht ausgefallen, aber trotzdem einfach zu machen – und sooo lecker, dass du sie immer wieder ausprobieren möchtest.



Manuka Gesundheits-Shots



Ein kleiner Shot vollgepackt mit Superkräften und gesunden Zutaten, die dein Immunsystem stärken und deinem Körper helfen, Erkältungen abzuwehren. Zitronensaft, Ingwer, Cayennepfeffer und Manuka Honigpulver wirken zusammen wie ein natürlicher Booster – stark, effektiv und schnell gemacht.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeit: Einfach

Portionen: 5 Shots

Anwendung: Immun-Booster, besonders bei Erkältungsanfällen oder zur Prävention

Das brauchst du dazu:

- Saft von 2 1/2 Zitronen (ca. 100 ml)
- 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm, frisch gerieben)
- 1 TL Cayennepfeffer (oder weniger, wenn du es milder magst)
- 5 TL Manuka-Honigpulver
- 100 ml warmes Wasser (nicht heiß, um die Enzyme zu schonen)

Zubereitung:

1 Basis vorbereiten

- Presse den Saft der Zitronen in eine kleine Schüssel oder einen Messbecher.

2 Ingwer hinzufügen

- Reibe den Ingwer fein und gib ihn zum Zitronensaft. Für einen intensiveren Geschmack kannst du den Ingwer leicht ausdrücken, um mehr Saft freizusetzen.

3 Manuka-Honigpulver einrühren

- Füge das Manuka-Honigpulver hinzu und rühre es gründlich um, bis es sich vollständig aufgelöst hat.

4 Cayennepfeffer und Wasser dazugeben

- Gieße das warme Wasser in die Mischung und füge den Cayennepfeffer hinzu. Verrühre alles gut, damit sich die Aromen gleichmäßig verteilen.

5 Abfüllen & Servieren

- Teile die Mischung in fünf kleine Shotgläser oder Fläschchen auf.
- Trinke einen Shot frisch und bewahre den Rest im Kühlschrank auf. Die Shots halten sich dort bis zu 3 Tage. Vor dem Trinken einfach kurz schütteln.

Tipps:

- Für extra Frische: Ergänze die Mischung mit einem Spritzer Orangensaft.
- Länger haltbar: Wenn du die Shots länger aufbewahren möchtest, kannst du sie einfrieren und bei Bedarf auftauen. Du könntest sie z.B. auch als Eiswürfel machen!
- Dosierung: Trinke 1 Shot pro Tag zur Vorbeugung oder 2-3 Shots bei den ersten Anzeichen einer Erkältung.

Super effektive Erkältungskiller-Shots - deine natürliche Waffe gegen Erkältungen immer griffbereit. Einfach, voller Superpower und genau das, was dein Körper braucht, um stark zu bleiben. Prost auf deine Gesundheit! So sagst du Erkältungen den Kampf an!



Manuka-PowerCubes mit Minze + Gurke



Super Idee und immer griffbereit. Erfrischende und wohltuende Eiswürfel kombiniert mit der leichten Frische von Gurke mit der sanften Süße von Manuka-Honigpulver und der aromatischen Note von Minze. Ein Muss für heiße Tage und um Wasser oder leichten Tee in ein geschmackliches Highlight zu verwandeln.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeit: Einfach

Portionen: Ergibt ca. 10-12 Eiswürfel

Anwendung: Für Wasser, kalten Tee oder Sommerdrinks

Das brauchst du dazu:

- 500 ml Wasser (leicht warm, nicht heiß)
- 2-3 TL Manuka-Honigpulver
- 1/4 Gurke (geschält und gerieben)
- 10 frische Minzblätter

Zubereitung:

1 Gurkensaft herstellen

Reibe die Gurke fein und gib sie in ein sauberes Küchentuch oder einen feinen Sieb. Drücke die geriebene Gurke kräftig aus, um den Saft zu gewinnen. Du solltest etwa 50 ml Gurkensaft erhalten.

2 Manuka-Honigpulver auflösen

- Erwärme das Wasser leicht (es sollte lauwarm, nicht heiß sein). Gib das Manuka-Honigpulver hinzu und rühre, bis es sich vollständig aufgelöst hat.

3 Gurkensaft und Minze hinzufügen

- Mische den Gurkensaft unter das Manuka-Wasser. Gib die Minzblätter dazu (du kannst sie auch leicht andrücken damit sich der Geschmack besser entfalten kann) und verrühre alles vorsichtig.

4 In Eiswürfelformen füllen

- Gieße die Mischung in eine Eiswürfelform. Achte darauf, dass in jedem Fach ein Minzblatt landet, damit die Eiswürfel hübsch aussehen.

5 Gefrieren & Servieren

- Stelle die Form für 4-5 Stunden in den Gefrierschrank, bis die Würfel vollständig gefroren sind.
- Gib 2-3 Powercubes in ein Glas kaltes Wasser oder leichten Tee. Sie kühlen dein Getränk und geben ihm einen Hauch Frische und Süße.

Tipps:

- Für mehr Geschmack: Füge einen kleinen Hauch frischen Ingwer- oder Acerolasaft hinzu.
- Für eine extra dekorative Note: Lege zusätzlich kleine Gurkenscheiben oder essbare Blüten in die Eiswürfelfächer.
- Für Variation: Tausche Minze gegen Basilikum oder Zitronenmelisse aus.
- Für noch mehr Gurke: Mit einem Spargelschäler vor dem Anrichte dünne Gurkenstreifen herstellen und mit ins Wasser geben (siehe 1. Rezeptbild).

Einfach tolle Idee! Manuka-Powercubes mit Minze und Gurke sind echt einfach gemacht, unglaublich erfrischend und eine wunderschöne Ergänzung für jedes Getränk. Für deine kleinen Genussmomente im Alltag. Viel Spaß beim Ausprobieren!



Allround Manuka-Orangen-Rosmarin-Sirup



Toller Sirup - er kombiniert die fruchtige Süße von Orangen mit der aromatischen Würze von Rosmarin und der natürlichen Süße des Manuka-Honigpulvers. Er ist vielseitig einsetzbar – z.B. für Cocktails, Mocktails, Limonaden oder als Topping für Desserts. Ein super leckeres Add-on mit außergewöhnlichem Geschmack!

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeit: Einfach

Menge: Ergibt ca. 250 ml Sirup

Anwendung: Für Getränke, Desserts oder zum Verfeinern von Marinaden

Das brauchst du dazu:

- 200 ml frisch gepresster Orangensaft (ca. 3 BIO-Orangen)
- 1 TL Orangenschale (fein gerieben, ungespritzt)
- 1-2 Zweige frischer Rosmarin
- 100 ml Wasser
- 2 TL Manuka-Honigpulver
- Optional: 1 EL Ahornsirup oder Zucker, falls mehr Süße gewünscht wird

Zubereitung:

1 Orangensaft vorbereiten

- Presse die Orangen aus und reibe von einer Orange die Schale fein ab. Achte darauf, nur die orangefarbene Schicht abzureiben, da die weiße Schicht bitter schmeckt.

2 Grundlage erhitzen

- Gib den Orangensaft, das Wasser, die Orangenschale und die Rosmarinzwige in einen kleinen Topf. Erhitze die Mischung bei mittlerer Hitze, bis sie leicht zu köcheln beginnt.

3 Manuka-Honigpulver einrühren

- Nimm den Topf vom Herd und lasse die Mischung etwas abkühlen, damit die wertvollen Enzyme im Manuka-Honigpulver erhalten bleiben. Rühre dann das Manuka-Honigpulver ein, bis es sich vollständig aufgelöst hat.

4 Rosmarin ziehen lassen

- Lasse die Mischung für weitere 10-15 Minuten bei geringer Hitze ziehen, damit das Aroma intensiver wird.

5 Abseihen

- Siebe die Mischung durch ein feines Sieb, um die Rosmarinzweige und Orangenschale zu entfernen

6 Abfüllen

- Fülle den Sirup in eine saubere, verschließbare Flasche und lasse ihn vollständig abkühlen, bevor du ihn in den Kühlschrank stellst

Hier noch ein paar tolle Tipps:

- Für mehr Würze: Füge einen Hauch Kardamom oder eine Prise frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer hinzu.
- Für Variationen: Ersetze den Rosmarin durch Thymian oder Salbei für eine andere Kräuternote.

Serviertvorschläge:

- Mische 2-3 EL Sirup mit Mineralwasser für eine erfrischende Limonade.
- Verwende den Sirup als Glasur für Ofengemüse oder gegrilltes Hähnchen.
- Träufle ihn über Vanilleeis oder Joghurt für ein schnelles Dessert.

Du siehst, dieser Manuka-Orangen-Rosmarin-Sirup ist sehr vielseitig! Er ist geschmacklich aufregend und ein echter Hingucker! Ideal, um deinen Kreationen eine besondere Note zu verleihen. Viel Spaß beim Nachmachen und Genießen!



Honig-Zimt-Äpfelkompott mit Sternanis



Leckeres Apfelkompott als wärmendes, süßes Highlight, das perfekt in die kühle Jahreszeit passt. Super Kombination aus Manuka-Honigpulver, Zimt und Sternanis die den Äpfeln eine angenehme Würze verschafft. Sehr vielseitig einsetzbar – als Dessert, Beilage oder Frühstückstopping.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeit: Einfach

Portionen: 4-6 Portionen

Anwendung: Dessert, Frühstückstopping, Beilage

Das brauchst du dazu:

- 5 Äpfel (z. B. Boskoop oder Elstar)
- 150 ml (Bio-) Apfelsaft (naturtrüb)
- 2 TL Manuka-Honigpulver
- 1 Zimtstange (oder 1/2 TL gemahlener Zimt)
- 2 Sternanis
- 1 TL Zitronensaft
- Optional: 1 Prise Kardamom für zusätzliche Wärme

Zubereitung:

1 Äpfel vorbereiten

- Schäle die Äpfel, entferne das Kerngehäuse und schneide sie in kleine Würfel.

2 Grundlage erhitzen

- Gib den Apfelsaft, die Zimtstange, die Sternanis und den Zitronensaft in einen großen Topf und erhitze die Mischung bei mittlerer Hitze, bis sie leicht köchelt.

3 Äpfel hinzufügen

- Füge die Apfelwürfel in den Topf und rühre alles gut um. Decke den Topf ab und lasse das Kompott bei niedriger Hitze 10-15 Minuten köcheln, bis die Äpfel weich sind, aber noch leicht bissfest.

4 Manuka-Honigpulver einrühren

- Nimm den Topf vom Herd und entferne die Zimtstange und den Sternanis. Lasse das Kompott etwas abkühlen, bevor du das Manuka-Honigpulver einrührst. So bewahrst du die wertvollen Inhaltsstoffe des Manuka.

5 Abkühlen und servieren

- Lasse das Kompott vollständig abkühlen oder serviere es warm. Es passt wunderbar zu Joghurt, Pfannkuchen, Waffeln oder einfach pur.
- Für mehr Textur: Füge ein paar Rosinen oder gehackte Walnüsse hinzu, bevor du das Kompott servierst.
- Für einen herberen Geschmack: Ersetze einen Teil des Apfelsafts durch Orangensaft.
- Einfrieren: Das Kompott lässt sich hervorragend einfrieren und bei Bedarf auftauen.

Du wirst es lieben! Ein gesundes und leckere Honig-Zimt-Apfelkompott mit Sternanis - der Wohlfühlklassiker mit einem besonderen Touch. Es bringt nicht nur Wärme in deine Küche, sondern auch den perfekten Hauch von Manuka-Süße in deinen Tag. Viel Spaß beim Nachmachen und lass es dir gut schmecken!



6. Noch ein paar Worte

Gesundheit – was für ein großes Wort. Oft denkt man nicht darüber nach, solange man sich fit und wohl fühlt. Das ist menschlich, aber denk mal genauer drüber nach. Irgendwann kommt vielleicht der Moment, in dem einem bewusst wird, wie wertvoll sie ist. Und wie viel man selbst dafür tun kann. Es geht bitte nicht darum perfekt zu sein oder immer alles richtig zu machen. Ganz und gar nicht. Es geht um machbare Schritte, die wir jeden Tag in Richtung Wohlbefinden und Balance gehen können.

Ein **ganzheitlicher Lebensstil** ist für mich (persönlich) der Schlüssel. Sport oder Bewegung an der frischen Luft, Momente der Ruhe, gutes und gesundes Essen, quality time mit Freunden, Familie – all das trägt dazu bei, dass wir uns nicht nur körperlich, sondern auch mental besser fühlen. Und ja, ich glaube daran, dass die Qualität unserer Nahrung dabei eine sehr große Rolle spielt. Produkte, die aus der Natur kommen, die nachhaltig produziert werden und unserem Körper etwas Gutes tun, sind für mich unverzichtbar geworden.

Dabei muss man gar nicht immer weit schauen, um die Schätze der Natur zu finden. Selbst bei uns, direkt vor der Haustür, wachsen großartige Dinge. Auf Wiesen und in Wäldern gedeihen Pflanzen, die seit Jahrhunderten für ihre besonderen Eigenschaften geschätzt werden. Brennnesseln und Giersch zum Beispiel – zwei unscheinbare Wildpflanzen, die oft als „Unkraut“ abgetan werden. Doch beide gelten längst als heimische Superfoods. Sie sind voller Vitamine, Mineralstoffe und wertvoller Inhaltsstoffe, die unserem Körper guttun. Man muss nur die Augen öffnen und die Vielfalt der Natur neu entdecken. Und vor allem: **Man muss sich darauf einlassen!**

Vielleicht ist genau das der Punkt: bewusster hinzusehen, sich Zeit zu nehmen und zu erkennen, wie viel uns die Natur bereits schenkt. Sei es das Wildkräuterpesto, das wir aus gesammelten Pflanzen zaubern, oder das kleine Glas Manuka-Honigpulver, das dir eine neue Perspektive auf das Thema Ernährung eröffnet – all diese Kleinigkeiten sind Schritte in Richtung eines achtsameren Lebens.

Ich weiß, hochwertige Bioprodukte haben ihren Preis. Aber sind sie es nicht wert? Gesundheit ist unbezahlbar. Es gibt nichts, was wichtiger ist. **Es sind bewussten Entscheidungen, die uns langfristig stärken.** Vielleicht fühlt es sich im Moment wie ein kleiner Luxus an, doch für mich ist es eher eine Investition – Eine Investition in dich selbst, in deine Energie, deine Lebensfreude.

Und genau dafür gibt es BeeBear. Mein Wunsch ist es, dass diese kleine Dose voller Bio Manuka-Pulver dir nicht nur neue Ideen schenkt, sondern auch einen Schritt in eine bewusstere Richtung begleitet. Es soll dich inspirieren, neugierig machen und dir zeigen, wie viel Freude in kleinen Veränderungen stecken kann.

Danke, dass du diesen Guide gelesen hast. Danke, dass du dich mit neuen Wegen auseinandersetzt. Und danke, dass du die Reise zu einem gesünderen, bewussteren Lebensstil auf deine eigene Art gehst.

Gesundheit ist unbezahlbar. BeeBear schon.

EXKLUSIV FÜR ALLE MANUKA 2.0 LESER



*Jetzt 10% Rabatt sichern
Code: "Manuka2.0"*



SCAN
ME

*Code scannen, beim
Bezahlvorgang
"Manuka2.0" eingeben und
sofort 10% erhalten!*

Noch Fragen?

Du hast Fragen zu unseren Produkten oder möchtest einfach Feedback geben? Sehr gerne! Schreib uns über Whatsapp (QR-Code -->) Alternativ per Email an: **service@bee-bear.com**

Im Leben geht es jeden Tag darum, etwas besser zu werden - also Kritik unbedingt erwünscht!

