

Rezepte mit Honig

Hühnerbrust mit Honig

4 Hühnerbrüste

2-3 EL Honig

2 EL Orangensaft

1 TL abgeriebene Orangenschale

1 zerstoßene Knoblauchzehe

Öl zum anbraten

Salz u. frisch gemahlene Pfeffer

Fein geschnittene Petersilie

Honig mit Orangensaft, Knoblauch, Salz u. Pfeffer vermischen
Olivenöl erhitzen, Hühnerbrust auf beiden Seiten 5 Min. braten

Bei niedriger Hitze weitere 5-8 Min. braten, dabei allmählich
die Honigmischung zugeben

Hühnerbrust mit der Sauce, die sich in der Pfanne gebildet hat
und mit Petersilie bestreut servieren

Honig-Zitronen-Saladressing

6 EL Olivenöl

3 EL Zitronensaft

1 EL Honig

Salz und frisch gemahlene Pfeffer

Alles in einer Schüssel vermischen und nach Belieben abschmecken

Joghurt mit Honig (griechisches Dessert)

1 Becher griechischen Joghurt (10% Fettgehalt)

2 EL Honig

(möglichst flüssig; zu festen Honig im Wasserbad erhitzen)

Gehackte Walnüsse

Honig über den Joghurt träufeln und mit gehackten Walnüssen bestreuen

Naturkosmetik mit Honig

Kräutersalbe mit Bienenwachs

Kräuteröl ansetzen

1 Handvoll Kräuter oder Blüten (am besten getrocknet, z.B. Holunder-blüten, Gänseblümchen, Himbeer-blätter, Scharfgarbe) in ein großes Schraubglas geben,
mit 500 ml Pflanzenöl übergießen

Ca. 3 Woche stehen lassen, täglich schütteln

Kräuteröl erhitzen

Kräuteröl abfiltern

Öl vorsichtig erhitzen, darf nicht kochen (kein Metalltopf!)

Bienenwachs zugeben

Pro 100 g Öl 10 – 20 g Bienenwachs zugeben

Bienenwachs im erhitzten Öl auflösen

Etwas abkühlen lassen und dann in kleine Cremedöschen abfüllen

Im Kühlschrank aufbewahren, hält ca. 1 Jahr

Honig-Zitronen-Maske (für fettige Haut)

1 –EL Blütenhonig

2 TL Zitronensaft

1 TL Vollmilchjoghurt natur

Honig leicht erwärmen, Zitronensaft und Joghurt unterrühren
Creme auf die Haut auftragen. 10 Min. einwirken lassen.
Abwaschen

Noch mal abschmecken; püriert schmeckt die Suppe etwas feiner

6 EL Olivenöl

3 EL Zitronensaft

1 EL Honig

Salz und frisch gemahlene Pfeffer

Alles in einer Schüssel vermischen und nach Belieben abschmecken

Schwedische Schönheitspackung

3 EL Quark

Etwas süße Sahne

1 EL Bienenhonig

die Zutaten zu einer festen Creme verrühren und auf Gesicht
und Hals streichen

wirkt reinigend und glättend, wird von jeder Haut gut
vertragen.