

# Entgiften, Entschlacken, Aufbauen

## Gänseblümchenhonig

*Zum Entgiften, Reinigen, Beleben  
Als Energiegeber zur Kur im Frühjahr anzuwenden,  
beruhigt und harmonisiert.*

Bezeichnung wie beim traditionellen Löwenzahnhonig etwas irreführend, da der „Honig“ mit Kandiszucker gekocht wird. Wer den Gänseblümchenhonig sämiger haben möchte, kocht ihn noch etwas länger ein.

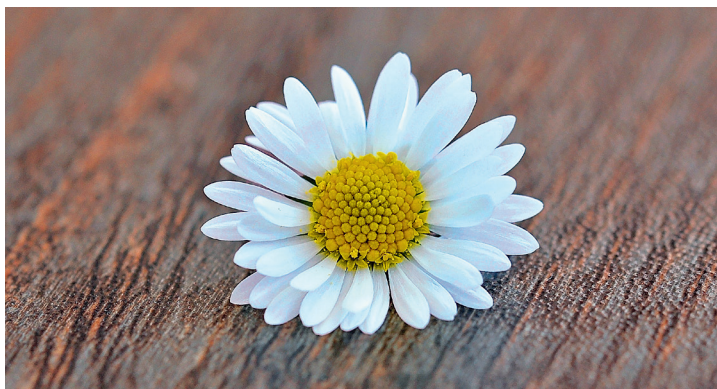
### Für 0,75 L

250 ml Gänseblümchen, frisch  
gepflückt (Blüten und ca. 2 cm  
Stengel dürfen auch daran sein)  
500 ml Wasser  
400 g Kandiszucker  
(weiß oder braun)  
150 guten, kalt geschleuderten  
Honig

### Dosierung:

Zur Frühjahrskur 3 x täglich  
1 EL in frisch aufgebrühtem  
Kräutertee oder mit Mineral-  
wasser und etwas Zitronensaft  
aufgegossen genießen

1. Die Gänseblümchen in ein Glasgefäß geben und mit dem Wasser aufgießen. 12 Stunden abgedeckt an einem hellen Ort ausziehen lassen. Danach durch ein Sieb filtern, die Blütenköpfe dabei gut auspressen.
2. Im Mixtopf den Kandiszucker **5 Sek./Stufe 5 mit MB** hacken. Nun das Blütenwasser zugeben und **30 Min./100 Grad/Stufe 1 ohne MB** einkochen.
3. Abgedeckt über Nacht stehen lassen, dann durch ein Tuch klar filtern. Den Honig darin auflösen (evtl. etwas anwärmen, aber nicht über 40 Grad), dann in Flaschen abfüllen. Kühl und dunkel lagern. Hält sich etwa 3-4 Monate.



## Entwässerungselixier

*Zur Entwässerung des Körpers und bei Ödemen  
(Ursachen beim Arzt bitte abklären lassen).*

### Für 1 L Weinzubereitung

500 g Zwiebeln (bio)  
15 g Ingwer, geschält  
200 g Klee- oder Akazien-  
blütenhonig  
0,7 L Weißwein (bio)

### Dosierung:

Täglich 1-2 cl einnehmen,  
am besten morgens bis  
max. um 16 Uhr

1. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Zwiebeln und Ingwer im Mixtopf **10 Sek./Stufe 5 mit MB** hacken, spateln und wiederholen, so dass die Masse recht fein ist.
2. Den Brei dann mit dem Wein im Mixtopf **60 Min./50 Grad/Stufe 2 mit MB** rühren. Abkühlen lassen auf 37 Grad.
3. Den Honig zugeben und **20 Sek./Stufe 2 mit MB** mischen. Über Nacht ruhen lassen (evtl. umfüllen). Dann durch ein Sieb passieren und in eine Flasche abfüllen. Dunkel lagern und bald verbrauchen.