

REZEPTE KRISTALLKONGRESS 2014

DARMGESUNDHEIT

in der Apotheke mischen lassen (oder im gut sortierten Kräuterladen kaufen)

40g	Schafgarbenblüten
30g	Ringelblumenblüten
30g	Kamillenblüten
30g	Melissenkraut
15g	Wegwartewurzel
15g	Berberitzewurzel
15g	Löwenzahnwurzel

Blüten	Schleimhaut regenerieren und entkrampfend
Wurzel	Stoffwechsel anregen
Kraut	Vermittler

HORMONGLEICHGEWICHT

in der Apotheke mischen lassen (oder im gut sortierten Kräuterladen kaufen)

50g	Rosenwurz
30g	Melissenkraut
15g	Gänsefingerkraut
15g	Beifußkraut
15g	Benediktenkraut
20g	Weißdornfrüchte
10g	Angelikawurzel

Wurzel	Erdung
Kraut	Mitte wieder herstellen
Frucht	Nähren, Kraftspender

HIRSCHZUNGEN-ELIXIER nach Hildegard v. Bingen

4,2g Hirschzungenkraut
8,3g Zimtrinde
2,5g langer Pfeffer
33 g Honig
500ml Weißwein

Zimt und langer Pfeffer zerkleinern und zerstoßen, mit dem Hirschzungenkraut zusammen im Wein aufkochen und ca. 15-20 Min. köcheln lassen und abfiltern, anschl. Honig zugeben. Nochmal aufkochen und in Twist-off-Flaschen abfüllen. Die geöffnete Flasche im Kühlschrank aufbewahren. 1-3 x tgl. ein Schnapsglas vor dem Essen genießen.

Schleimhautheilend: für Bronchien, Darm, Gebärmutter, Blase

ENERGIE-KEKSE nach Hildegard v. Bingen

200g Dinkelmehl
125g Butter
75g Rohrzucker
100g Mandeln, gemahlen
1 Eier

Gewürzmischung (gemahlen) aus:

10g Zimt
10g Muskatnuss
5g Nelken

Gewürze mit Mehl vermischen. Mandeln, Butter, Rohrzucker und Eier dazugeben und verkneten. Teig in Folie hüllen und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließen ca. 5-8 mm ausrollen und ausstechen. Bei 180° backen, je nach Größe 10-25 Min-

Dosierung: 5-6 Kekse pro Tag, Kinder 3 Kekse, nicht für Kleinkinder geeignet