

meerhonig - Rezepte für Kinder

Punsch für Polarforscher

1/4 l Wasser mit 5 Gewürznelken, 1 Zimtstange, 1 Prise Muskat aufkochen. 750 ml Traubensaft und 750 ml Apfelsaft zufügen und 10 Minuten ziehen lassen. Saft von 2 Zitronen und 1 Orange zugeben und mit Honig nach Geschmack süßen. Durch ein Sieb gießen.

Schokobiene

80 g Haselnüsse sehr fein mahlen. 2 Teelöffel Kakaopulver, das Mark einer Vanilleschote und 80 g zimmerwarme Butter miteinander mischen. Mit 5 Eßlöffeln Honig zu einer feinen Creme rühren. Evtl. etwas Wasser zugeben.
Für´s Brot oder Brötchen.

Power- Frühstück

1 Tasse Rosinen, 5 Tassen Haferflocken, 1 Tasse gehackte Nüsse, 1 Tasse Sesamsamen, 1 Tasse Sonnenblumenkerne, 1/2 Tasse Sonnenblumenöl, 1/2 Tasse Wasser, 1/2 Tasse Honig gut miteinander vermischen, auf ein gefettetes Backblech geben und bei 120 bis 150 Grad in circa 10 Minuten knusprig bräunen.
Mit Joghurt oder Milch als Frühstück oder auch als Knabberlei für zwischendurch.

Knusperkekse

250 g Weizenvollkornmehl, 200 g gemahlene Mandeln, 200 g Butter, 125 g Honig, etwas Vanillemark miteinander verkneten und 5 Teigrollen formen. Mit dem Messer 1 cm dicke Scheiben abschneiden. Auf ein gefettetes Backblech legen. 1 Ei und 1 Teelöffel Milch verquirlen und die Kekse bepinseln. Nach Wunsch mit Sesam, gehackten Nüssen oder Sonnenblumenkernen bestreuen. Bei 200 Grad im Ofen 15 Minuten backen.

Der einzig - wahre Schokopudding

2 Eigelb und 1 Eßlöffel Honig schaumig schlagen. 1 gehäuften Eßlöffel Mehl zugeben. 300 ml Milch erhitzen und die Honig-Eigelb-Mischung zugeben. 2 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen, 60 g Schokolade hacken und dazugeben. Evt. noch gehackte Nüsse dazugeben. Kühlen.

Müsli- Riegel für unsere Sportler

180 g Honig, 50 g Butter und 1 Eßlöffel Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Rührend weiter kochen bis die Masse goldgelb wird. Nach Vorliebe Nüsse, Haferflocken, Sesam, Rosinen zugeben. Die Masse auf ein, mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und erkalten lassen. In Riegel schneiden.

Bananeneis für alle!

2 reife Bananen, mit dem Saft 1/2 Zitrone, etwas Vanillemark und 50 g Honig pürieren. 1/4 Liter Sahne steif schlagen und unter die Masse heben. In eine Form füllen und 2 Stunden gefrieren oder in eine Eismaschine geben.