

*Viren lieben Zucker, denn der schwächt unsere Abwehrkräfte.*

*Aber auf Süßes verzichten, das ist nicht immer leicht – und auch gar nicht nötig!  
Denn es gibt eine vollwertige Alternative: Imker-Honig in Rohkost-Qualität, am besten vom  
Imker unseres Vertrauens.*

*Die chemische Formel von Zucker und Honig ist zwar gleich, aber wie so oft im Leben  
- und ganz besonders hier - gilt: „das Gleiche ist nicht dasselbe“.*

*Wer wissen möchte, wie viel mehr an gesundheitsfördernden Vitalstoffen,  
lebenswichtigen Aminosäuren und Vitaminen in Rohkost-Honig steckt,  
als in fabrikatorisch verarbeiteten Zuckerstoffen, kann z. B. einen Imker fragen oder einen  
„Honigfächer“ in der Literatur suchen (oder in meine Kurse kommen) ;o)*

*Wie auch immer - der nächste Sommertag schaut schon um die Ecke.  
Also: Zutaten eingekauft und losgelegt!*

### **Crunchy Erdnuss-Eiscreme**

#### Zutaten für 500 g Eiscreme:

200 g	Sahne
80 g	Honig, milde Sorte
¼ TL	echte Vanille, gemahlen
100 g	Natur-Joghurt, 10 % Fett
120 g	Erdnussmus, „ <u>crunchy</u> “
1 Prise	Stein- oder Meersalz

zum Dekorieren: 1 Hand voll Erdnusskerne, geröstet und gesalzen

#### Zubereitung mit Eismaschine:

Sahne mit Honig und Vanille in Rührschüssel geben und rühren, bis der Honig  
in der Sahne aufgelöst ist.

Joghurt, Erdnussmus und Prise Salz zugeben und gut unterrühren.

Die Masse für ca. 40 – 45 Minuten in die Eismaschine geben.

Zum Servieren die Eiscreme auf Dessertschälchen verteilen, die gerösteten gesalzenen  
Erdnusskerne grob hacken und überstreuen.

#### Zubereitung mit ohne Eismaschine:

Die Sahne sehr steif schlagen.

Alle anderen Zutaten gut miteinander verrühren und vorsichtig unter die Sahne heben.  
Die Creme z. B. in einer Kastenform einfrieren und ca. 30 Minuten vor dem Servieren  
aus der Kühlung nehmen.