



📌 Pollen-Energydrink



📌 Mischen Sie den Pollen unter die Waldfrüchte oder den Waldfrucht-Saft.



📌 Fügen Sie als Letztes den Honig hinzu und mischen Sie alles kräftig durch.

für Sportler

Pollen-Energydrink

500 g frische Waldfrüchte oder ihr Saft •
200 g Bio-Honig • 150 g frische oder tief-
gefrorener Pollen

- Geben Sie die Waldfrüchte oder ihren Saft in ein Glas und mischen Sie den Pollen darunter, geben Sie den Honig zuletzt hinzu und mischen Sie alles kräftig durch.
- Die Mischung sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Nehmen Sie 30–60 Min. vor dem Essen, 1–3 TL oder EL der Mischung.

Tipp Diese Zubereitung ist ideal für aktive Sportler und Menschen, die geistigen und physischen Anstrengungen ausgesetzt sind. Achtung: Stellen Sie stets nur kleine Mengen des Energiedrinks her. Füllen Sie ihn in kleine geeignete Gefäße ab und frieren Sie diese ein, um ein Gären der Mischung zu verhindern.

gegen Pollenallergien/Heuschnupfen

Bienenprodukte-Pappelknospen-Tee

frisch tiefgefrorener Pollen (1–100 Pollenkörner) • 1 TL Honig, • 1 TL Entdeckelungswachs • 10 Tropfen 20- bis 30-prozentige Propolistinktur • 200 ml Pappelknospen-tee

- Mischen Sie die Bienenprodukte gut.
- Lutschen Sie die Hälfte dieser Mischung etwa 30 Min., kauen Sie den Rest, bis nur kleine Wachspartikel übrig bleiben, und schlucken Sie sie hinunter.
- Mischen Sie die andere Hälfte mit dem Tee, homogenisieren Sie die Mischung und trinken Sie diese.

Wichtig Alle Zutaten sollen aus der Region sein, in der Sie leben.