

Köstlichkeiten für die Adventszeit mit ätherischen Ölen

Schokolade „Süße Träume“

Rezept nach Alexandra Eidelroth

- 70 g Butter oder Kakaobutter oder Kokosfett
- 60 Akazienhonig
- 30-40 g Kakaopulver
- 60 g Haselnussmus (oder Mandelmus) fein
- 3 Tr. Orangenöl
- 2 Tr. Tonkaöl (oder halbe geriebene Tonkabohne)
- plus Nüsse, Pistazien etc. zur Deko

Butter auf kleinster Herdstufe (oder im Wasserbad) schmelzen, den Honig dazugeben und unterrühren, bis er sich gelöst hat, dann den Kakao und Nussmus dazu rühren, die ätherischen Öle zugeben und alles mit dem Schneebesen verrühren.

Die Masse in eine spezielle Schokoladenform gießen, oder auf ein Backblech mit Alufolie einen kleinen Rand 1 cm, machen und gießen (gut geeignet sind auch Butterbrotbüchsen).

Die Schokotafeln verzieren und im Kühlschrank aufheben.

Die Menge ergibt ca. 2 Tafeln.



Winterpunsch

Rezept von Dorothea Hamm, Aromaexpertin und Apothekerin aus Karlsruhe

Grundmischung für 5 ml ätherische Ölmischung

- 4,5 ml Orange,
- 20-30 Tr. Vanille,
- 5 Tr. Tonka,
- 5 Tr. Zimtrinde,
- 5 Tr. Kardamom,
- 5 Tr. Nelkenknospe

Zubereitung

- 1 Liter naturtrüben Bio-Apfelsaft,
- 1 Liter Wasser → zusammen erwärmen
- mit 2 ungespritzten Orangen, in Scheiben geschnitten, dazugeben
- 5-10 Tropfen von der Grundmischung in Honig emulgieren (1 Teelöffel bis 1 Esslöffel), in den heißen Wasser-Apfelsaft zugeben und auflösen.
- warm trinken!
- Schmeckt köstlich!