



FUCHSBAU

Romantik Hotel · Restaurant · SPA



Frühlingskulinarium. Unser Küchenchef Mirko Stüdel verrät Genießergeheimnisse aus der Fuchsbau Küche.

Thymian-Lavendel-Honig

Thymian wird seit Jahrhunderten als Heilpflanze und Küchengewürz geschätzt. Er *beruhigt* die Bronchien ... Lavendel wirkt ruhespendend & zugleich *stimmungsaufhellend*. Honig wird eine *stärkende Wirkung* auf das Immunsystem nachgesagt.

Zutaten:

200 g Lavendelblüten – frische, essbare (Bio)-Blüten oder getrocknete
Ein Glas Imkerhonig – möglichst geschmacksneutral
5 Thymianzweige

Zubereitung:

Den frischen Thymian waschen, abtropfen lassen und vorsichtig zerkleinern. Den Honig sehr schonend erhitzen, da er bei über 40 Grad seine Wirkstoffe verliert. Sobald er flüssig ist, den Thymian und die Lavendelblüten hineingeben und alles umrühren. Danach den Topf mit einem Deckel verschließen und zwei Tage verschlossen ruhen lassen. Der Thymian-Lavendel-Honig kann nun durch ein Sieb oder Passiertuch gedrückt und in ein sauberes Glas gefüllt werden.

Tipp:

- Besonders köstlich auf frischen, warmen Brötchen oder als raffinierte Note zu frisch aufgebrühtem Tee.
- Bestens geeignet als Hustenlöser, weil die ätherischen Öle des Thymians und die lindernden Wirkstoffe des Honigs die Atemwege befreien.

**Ihre Füchse wünschen
Gutes Gelingen & Gute Gesundheit!**