

## Rezept # 48 - Entzündungshemmenden Immunbooster

Gesunde Ernährung kann so viel Spaß machen, Du musst nur wissen wie.

Das ist ein einfaches, aber wirkungsvolles Rezept für einen entzündungshemmenden Immunbooster, ideal zur täglichen Einnahme auf nüchternen Magen.

### Entzündungshemmer – Honig-Kurkuma-Ingwer-Paste

#### Zutaten:

- 7 EL Honig
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 Prise schwarzer Pfeffer (zur besseren Aufnahme von Curcumin)

#### Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut miteinander verrühren, bis eine gleichmäßige Paste entsteht.
2. In ein sauberes Schraubglas füllen und kühl lagern (nicht im Kühlschrank notwendig, aber lichtgeschützt).

#### Anwendung:

- 1 EL täglich auf nüchternen Magen einnehmen (z. B. morgens vor dem Frühstück).
- Optional mit warmem Wasser oder Tee herunterspülen.

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

---



 **Wirkung:**

- Honig: Antibakteriell, antiviral und wohltuend für Schleimhäute.
- Kurkuma (Curcumin): Stark entzündungshemmend, antioxidativ.
- Ingwer: Fördert Verdauung und Durchblutung, lindert Entzündungen.
- Schwarzer Pfeffer: Erhöht die Bioverfügbarkeit von Curcumin um das 20 fache

## Optimierte, noch stärkere Wirkung mit Zitrone oder Kokosöl

### **Anti-Entzündungs-Paste „Golden Boost“**

**Zutaten:**

- 7 EL Honig (roh oder Manuka, wenn verfügbar)
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 EL Kokosöl (nativ, kaltgepresst)
- Saft von ½ Bio-Zitrone (alternativ: 1 TL Zitronenschale, fein gerieben)

 **Zubereitung:**

1. Kokosöl leicht erwärmen (nicht heiß), sodass es flüssig wird.
2. Alle Zutaten in einer Schale oder einem Glas gut miteinander verrühren.
3. In ein luftdicht verschlossenes Glas füllen und kühl sowie lichtgeschützt lagern.

 **Einnahmeempfehlung:**

- Täglich 1 EL auf nüchternen Magen einnehmen.
- Wer mag, kann es auch in warmes Wasser oder Tee einrühren – bitte nicht über 40 °C, damit die Wirkstoffe (v. a. im Honig) erhalten bleiben.

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

---



---

Ein Service von: <http://hexenkueche.info>

---

 **Zusätzlicher Nutzen:**

- Zitrone liefert Vitamin C und unterstützt die Leber.
- Kokosöl wirkt antimikrobiell und verbessert die Aufnahme fettlöslicher Inhaltsstoffe wie Curcumin.
- Die Kombination fördert Entgiftung, Immunabwehr und Gelenkgesundheit.

## Einkaufsliste:

[Bio Kurkumapulver](#)

[Bio Ingwerpulver](#)

[Bio Kokosöl](#)

[Bio schwarzer Pfeffer](#)

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

---

