Susanne S. Bürkert

Susanne S. Bürkert • Hauptstr. 23 •76297 Stutensee Heilpraktikerin-Praxis & Colon-Hydro-Therapeutin

Leckere Aromarezepte

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 einen 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.

Tipp: Man kann auch statt dem Orangenöl und dem Tonkaöl 5 Tr. der Grundmischung aus dem Winterpunsch nehmen!

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!

Gute Nacht Pralinen

- 200 g Schokolade
- 10 Tropfen Vanille
- 10 Tropfen Tonka
- 1 Teelöffel Kokosfett

Wirkung

- **Tonka**: Der warme, wald-meisterähnliche Duft vermittelt ein Gefühl der Geborgenheit. Die Tonkabohne vermittelt Entspannung, Beruhigung und wirkt angstlösend: Tonkaöl nimmt die Schmerzen, den Stress, die Schlaflosigkeit.
- **Vanille**: süß, balsamisch, vanilleartig. Der Duft erinnert an Kindheit, an Geborgenheit, an sich wohlfühlen, wirkt entzündungshemmend (Colitis ulcerosa, Rheuma, etc.)

Honigmischung Nachtbiene

Zur Beruhigung, auch gut für Demenzpatient*innen

- 500 ml Honig
- 30 Tr. Mandarine rot
- 30 Tr. Lavendel fein
- 30 Tr Narde
- Bei Unruhe zusätzlich 30 Tr. Zeder

Anwendung

- pur lutschen,
- 1 Teelöffel der Honigmischung in heißer Milch bzw. Hafermilch genießen,
- auf die Lippen als Lippenpflege auftragen.

Honigbiene bei Schmerzen

Zur Beruhigung, auch gut für Demenzpatient*innen

- 500 ml Honig
- 30 Tr. Mandarine rot
- 30 Tr. Lavendel fein
- 30 Tr. Weihrauch arabisch

davon 1 Teelöffel bei Schmerzen.