

Feuertrunk des Nordens

Ein kräftiger Wintertrunk mit Honig, Sanddorn, Thymian & Meerrettich

Wenn draußen kalter Wind über Wald und Felder zieht und die Tage kürzer werden, tut ein warmer, würziger Trunk besonders gut.

Dieser nordisch-germanisch inspirierte Feuertrunk verbindet die fruchtige Säure des Sanddorns mit aromatischem Thymian, der Schärfe des Meerrettichs und der angenehmen Süße von Honig.

? Zutaten für 1 großen Becher

- **250 ml heißes Wasser**
- **1 TL Honig**
- **1 TL getrocknete Sanddornbeeren**
alternativ etwa 1 EL frische oder tiefgekühlte Sanddornbeeren
- **1 TL getrockneter Thymian**
- **ca. ½–1 TL frisch geriebener Meerrettich**
- **nach Wunsch: ein kleines Stück Apfel oder eine Prise Zimt**

? Zubereitung

1. Sanddorn vorbereiten

Die Sanddornbeeren leicht zerdrücken und zusammen mit dem Thymian in einen Becher oder kleinen Krug geben.

2. Mit heißem Wasser übergießen

Das Wasser aufkochen und anschließend kurz abkühlen lassen. Sanddorn und Thymian damit übergießen.

3. Ziehen lassen

Den Ansatz etwa 5–10 Minuten ziehen lassen. Dadurch können sich Geschmack und Aroma der Kräuter und Beeren entfalten.

4. Meerrettich hinzugeben

Eine kleine Menge frischen Meerrettich fein reiben und in den Trunk geben. Vorsichtig dosieren – frischer Meerrettich kann ausgesprochen scharf sein.

5. Honig einrühren

Den Trunk etwas abkühlen lassen und anschließend den Honig einrühren.

6. Genießen

Gut umrühren und warm trinken. Wer die Pflanzenbestandteile nicht mittrinken möchte, gießt den Feuertrunk vorher durch ein Sieb.

? Geschmack

Der Trunk ist fruchtig-säuerlich, kräuterwürzig, leicht süß und deutlich scharf. Gerade die Verbindung von Sanddorn und Meerrettich sorgt für seinen kräftigen Charakter.

Kräftigere Variante

Wer es noch würziger mag, kann zusätzlich

- **1 dünne Scheibe Ingwer,**
- **eine kleine Prise Zimt oder**
- **etwas zerdrückten Wacholder**

mitziehen lassen.

? Historischer Hinweis

Honig, heimische Kräuter und verschiedene Wildfrüchte besitzen in Europa eine lange Nutzungsgeschichte. Dennoch sollte dieser Feuertrunk nicht als überliefertes germanisches Originalrezept bezeichnet werden, solange dafür keine historische Quelle vorliegt.

Treffender ist:

„Ein von alten europäischen Kräutertraditionen inspirierter Wintertrunk.“

Er ist ein wohlschmeckendes Heißgetränk und kein Schutz vor Virusinfektionen oder Ersatz für eine medizinische Behandlung.

Hinweis: Honig ist für Kinder unter 12 Monaten nicht geeignet. Bei Allergien oder Unverträglichkeiten gegen einzelne Zutaten sollte auf diese verzichtet werden.

Feuer im Becher, Wärme im Leib – ein kräftiger Trunk für die kalten Tage.



**FEUERTRUNK
DER GERMANEN**

Stark durch den Winter – in alter Tradition

Natürliche Kraft aus der Natur für dein Wohlbefinden.

**ALTES WISSEN
NEUE STARKE TAGE**

ROHER HONIG
Die Basis

- Antibakteriell
- Konserviert alle Wirkstoffe
- Schnelle Energie für kalte Tage
- Ein Geschenk der Götter

SANDDORN
Vitamin-C-Bombe

- Zehnfache Menge Vitamin C wie Zitronen
- Stärkt die Abwehrkräfte
- Getrocknet für den Winter haltbar

THYMIAN
Antibakterielle Kraft

- Wirkstoff Thymol tötet Krankheitserreger
- Beruhigt Bronchien und Rachen
- Getrocknet aus dem Sommer

MEERRETTICH
Die scharfe Waffe

- Senföle befreien Nebenhöhlen
- Schärft den Geist
- Aktiviert das Immunsystem sofort

ZUTATEN
(1 Tasse)

- 1 TL roher Honig
- 1 TL getrocknete Sanddornbeeren
- 1 TL getrockneter Thymian
- Kleines Stück frischer Meerrettich
- 250 ml warmes (nicht kochendes) Wasser

ZUBEREITUNG

- 1 Sanddorn, Thymian und geriebenen Meerrettich in eine Tasse geben.
- 2 Mit warmem, nicht kochendem Wasser aufgießen.
- 3 5 Minuten ziehen lassen.
- 4 Honig einrühren.
- 5 Umrühren und genießen!

ANWENDUNG
Jeden Morgen vor dem Frühstück. Den ganzen Winter über.

WICHTIG
Wasser darf nicht kochen – Honig verliert sonst seine Wirkstoffe!

HINWEIS
Bei Honig-Allergie oder Kindern unter 1 Jahr nicht geeignet!

Aus der Natur. Für ein starkes Morgen.

© Odins Krieger Tyskland