Kornblumen-Joghurt

1 Portion

80 g Naturjoghurt (am besten selbst fermentiert)
20 g (1 TL) Kornblumen-Honig
Einige getrocknete Kornblumenblüten

Nach Belieben: frische Früchte (Beeren) oder geröstete Hanfsamen, Walnuss-Stücke, gehackte Pistazien, Mandeln etc.

Zubereitung

- In einer kleinen Schüssel Naturjoghurt mit Kornblumenhonig verrühren
- Den Rand der Schüssel mit Kornblumenblüten dekorieren
- Nach Belieben frische Früchte, geröstete Hanfsamen etc. in die Mitte des Joghurts geben

! Tipps

- Aus Cashew-, Mandel- oder Kokosmilch lässt sich ebenso ein Naturjoghurt selbst fermentieren wie aus Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch.
- Die selbstfermentierten Joghurt enthalten wesentlich mehr immunaktive Bakterien, sowie Vitamin C und Vitamin B12 als gekaufte Joghurts.
- Die Imker müssen einen bestimmten Gehalt an Kornblumenanteil im Honig nachweisen, nur dann darf sich der Honig „Kornblumen-Honig" nennen. Im Kornblumenhonig sind viele Komponenten der Kornblumenblüte (Pollen, Nektar) enthalten. Bio-Kornblumenhonig stammt von Bienen, die in der Nähe ungespritzter Getreidefelder sammeln konnten.

Kornblumenblau für Entspannung, Schlaf und Stimmung

Fermentierte Nussmilch enthält viele Nährstoffe, die das Gehirn für die Bildung von Botenstoffen für Entspannung, Schlafsteuerung und Stimmungsaufhellung benötigt. Zudem werden die Darmbakterien im „zweiten Gehirn" unterstützt, was sich auf diese Gehirnfunktionen zusätzlich positiv auswirkt.

Die Kombination aus Kornblumenhonig und Kornblumenblüten wirkt darin wie ein Gehirnbooster – denn die enthaltenen Inhaltsstoffe, z.B. Hispidulin, binden an den GABA-Rezeptor mit einem beruhigenden, angstlösenden, schlafförderlichen und stimmungsaufhellenden Effekt.