

# Hier und heute



## **Poscamel – gehirnstimulierender Drink**

Es gibt drei Wege, um die Wirkung von Gewürzen freizusetzen, sagt Molekularbiologin Sabine Paul: „Riechen, das ist die schnellste Möglichkeit. Trinken, zum Beispiel im Tee oder indem Sie ihr Essen damit würzen.“

## **Das Rezept**

### **Poscamel: Das gehirnstimulierende Erfrischungsgetränk**

(von Sabine Paul für ca. 5-10 Portionen)

## **Zutaten**

- 7 EL Apfelessig, naturtrüb (Bio-Qualität)
- 2 EL Imker-Honig (möglichst Bio-Qualität)
- Kräuter oder Gewürze (z.B.: ca. 12 g Ingwer (frisch, geschält) oder ca. 8 g Rosmarinblätter (frisch) oder ca. 10 g Pfefferminzblätter (frisch) oder ca. 8 g Kardamomsamen (ohne Kapsel))
- 1 Waage, 1 Mixer mit Mixgefäß
- 1 Schraubdeckelglas (ca. 150-200 ml Fassungsvermögen)
- 1 Teefilter
- 1 kleine Flasche zum Aufbewahren
- stilles Wasser oder Mineralwasser nach Belieben

## **Zubereitung**

Kräuter/Gewürze auswählen, abwiegen, frische Kräuter fein hacken.

Mixgefäß auf die Waage stellen, Apfelessig und Honig hineingeben. Kräuter/Gewürze zufügen, alles gut mixen.

Die Mischung in ein Schraubdeckelglas geben, verschließen, mindestens acht Stunden ziehen lassen (bis zu zwei Wochen).

Die Poscamel-Mischung durch einen Teefilter abseihen, die Flüssigkeit auffangen und in einer kleinen Flasche verschlossen aufbewahren (hält sich bis zu einem Jahr).

**Verwendung:** Nach Geschmack 1-2 EL Poscamel mit 200 ml Wasser in einem Glas mischen und genießen.

**Tipp:** Die Poscamel-Mischung ist gut haltbar – und damit auch perfekt fürs Büro oder sogar auf Reisen – einfach eine kleine Flasche mitnehmen und einen „Schuss“ ins Wasser geben.