



**BITTER**  
& friends



**Enjoy bitter, feel better.**

# Bittere Rezeptesammlung

Schon Hippokrates, Paracelsus und Hildegard von Bingen wussten über die Kraft der Bitterstoffe Bescheid und setzten diese gezielt ein. Dieses Wissen ist im Laufe der Zeit etwas verloren gegangen. Durch Ayurveda und TCM bekommen Bitterstoffe und ihre Wirkung heute wieder mehr Aufmerksamkeit. Zurecht – wie wir finden!

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine große Rolle für das menschliche Wohlbefinden. Wer zusätzlich zu den Bitter-Produkten noch Bitterstoffe durch Gemüse und Obst aufnehmen will, ist hier genau richtig. Unsere Bitter-Experten haben sich Zeit genommen, um die beliebtesten Bitter-Rezepte zu sammeln.



## SALATE

Bunter Löwenzahnsalat  
Wildkräutersalat  
Radichio Salat



## VORSPEISEN

„Unkraut“-Suppe  
Artischocke gekocht  
Artischocke gegrillt



## HAUPTGERICHTE

Gnocchi mit Spargel  
Risotto mit Bärlauch  
Rosenkohl-Kartoffel-Auflauf  
Brokkoli-Lachs-Quiche  
Blumenkohl-Laibchen



## DESSERTS

Galgant Plätzchen  
Amavit Plätzchen  
Amavit Panna Cotta



## GETRÄNKE

Amavit Drinks  
Summervit Drinks  
Sommerlicher Bitter-Eistee  
Smoothie Mango & Ruccola  
Smoothie Beeren & Löwenzahn



# Großmutter's bunter Löwenzahnsalat

Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



## Zutaten für 1-2 Personen:

- 2 Handvoll Löwenzahnblätter
- 1 Karotte
- 1 Ei (hartgekocht)
- 1 TL Honig
- 3 EL Wasser
- 1 TL Essig
- 1 TL Senf
- 1 kleine Zwiebel
- Salz & Pfeffer



## Zubereitung:

1. Das Ei hart kochen.
2. Das gekochte Ei schälen und anschließend trennen.
3. Die Zwiebel fein würfeln und aus Honig, Wasser, Essig, Senf sowie Salz und Pfeffer die Marinade zubereiten.
4. Eigelb mit der Gabel zerdrücken und in die Marinade rühren. Das Eiweiß fein würfeln und anschließend in den Salat geben.
5. Die Löwenzahnblätter waschen und fein schneiden.
6. Die Karotte in feine Würfel schneiden.
7. Die Salat-Zutaten mischen und die Marinade hinzugeben.
8. Mit Blütenblättern dekorieren & servieren.

### Margaretes Bitter-Tipp:

„Als Kind mochte ich den Salat vor allem wegen der leckeren Salatsoße, heute schätze ich die Bitterstoffe und bin dankbar, dass ich sie von Kindheit an kenne.“

— Margarete Sprenger, ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin  
DNB, Schwäbisch Hall



# Wildkräutersalat

Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



## Zutaten für 1-2 Personen:

- 1 Handvoll Löwenzahn
- 1 Handvoll Brennnessel
- Etwas Giersch
- Ein paar Gänseblümchen
- Veilchenblüten (zur Deko)
- 1 Zitrone
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker und nach Belieben Schnittlauch



## Zubereitung:

1. Für einen bunten Wildkräuter-Salat brauchen Sie nur eine Runde durch die Natur spazieren gehen: Löwenzahn, Brennnessel und Giersch wachsen so gut wie überall und enthalten viel Vitamin C, Eisen und wichtige Mineralstoffe.
2. Für das Joghurtdressing die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
3. Den Joghurt in einer Schale glatt rühren.
4. Olivenöl unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken.
5. Die gesammelten Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter das Joghurtdressing rühren.
6. Dekorieren & servieren.

### Unser Tipp:

Achtung: Verwechslungsgefahr beim Giersch  
Der Giersch kann leicht mit dem gefleckten Schierling oder der Hundspetersilie verwechselt werden. Diese sind giftig und nicht zum Verzehr geeignet! Den Giersch erkennt man am besten am dreikantigen Stiel, aber auch an den dreigeteilten Blättern, die am Blattrand gesägt sind und am petersilienartigen Geruch.



# Radichio Salat

Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



Zutaten für 1-2 Personen:

- Radicchio
- Zwiebel
- Rosinen
- 1 TL Honig
- 3 EL Wasser
- 1 Tl Essig
- 1 TL Öl
- 1/2 Tl Sojasauce
- bei Bedarf etwas Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Einfach den Salat mundgerecht und die Zwiebel in Ringe schneiden.
2. Für das Dressing alle Zutaten mischen und über den klein geschnittenen Salat gießen.
3. Gut durchmischen, Rosinen drauf und fertig ist der Salat.

**Marie-Christines Bitter-Tipp:**

„Ich liebe Radichio Salat mit Zwiebelringen, etwas Sojasauce, Olivenöl, Balsamico-Essig, Pfeffer und ein paar Rosinen dazu!“

– Marie-Christine von Fürstenberg, Heilpraktikerin aus Warendorf

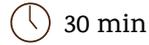


# „Unkraut“-Suppe

Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



## Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- Öl
- 2 EL Mehl
- 1 L Gemüsebrühe
- 125 ml Schlagsahne / Obers
- Salz, Pfeffer & Muskatnuss
- 1 Handvoll „Unkraut“ z.B.: Giersch, Löwenzahnblätter, Sauerampfer, Brennnessel, Vogelmiere, Gundelrebe, Scharbockskraut,...



## Zubereitung:

1. Zwiebel fein hacken und in heißem Öl anschwitzen.
2. Mit Mehl bestäuben und kurz durchrösten.
3. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen, würzen, abschmecken und kochen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Kräuter klein hacken.
5. Schlagsahne / Obers und klein gehackte Kräuter untermischen.
6. Kurz ziehen lassen und fein pürieren.
7. Mit in Butter angebratenen Knödelbrot und Gänseblümchen servieren.

### Unser Tipp:

Man kann statt Unkraut natürlich auch Gartenkräuter nach Belieben nehmen wie zum Beispiel Bärlauch oder Spinat.  
Schmeckt auch gut mit gekochtem Ei als Einlage.



# Artischocke gekocht mit Dip

Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



Zutaten für 1 Person:

- 1 Artischocke
- Sauerrahm
- Schnittlauch
- Knoblauch
- Salz / Pfeffer
- Zitronensaft
- Wahlweise Senf und Mayonnaise



Zubereitung:

1. Die Artischocke in Salzwasser ca. 45 - 60 Minuten kochen (je nach Größe).
2. Die Zutaten für den Dip mischen und gut verrühren.
3. Die Artischockenblätter einzeln abziehen und in den Dip tunken.
4. Genießen!

**Unser Tipp:**

Ob als Vorspeise oder als Snack am Abend: diese Rezepte gehen schnell, schmecken wunderbar und enthalten jede Menge Bitterstoffe. Bevor man also das nächste Mal zu Chips oder Schokolade greift, sollte man diese Rezepte einmal ausprobieren!



# Artischocke vom Grill mit Dip

Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



## Zutaten für 1 Person:

- 1 Artischocke
- Olivenöl
- Italienische Gewürzmischung
- Knoblauch / Salz / Pfeffer
- Zitronensaft
- Sauerrahm
- Schnittlauch, Knoblauch, etwas Salz
- etwas Zitronensaft
- wahlweise Senf und Mayonnaise



## Zubereitung:

1. Die Artischocke halbieren, waschen, putzen.
2. Salzwasser mit Zitronensaft und Pfeffer würzen und die Artischocke ca. 10 Minuten vorgaren.
3. Olivenöl mit italienischer Gewürzmischung, Knoblauch-Würzpaste und Salz verrühren
4. Artischockenhälften damit bestreichen und auf dem Grill unter häufigem Wenden ca. 10-12 Minuten grillen.
5. Die restlichen Zutaten für den Dip mischen und gut verrühren.
6. Alles auf einem Teller anrichten & genießen!

### Unser Tipp:

Ob als Vorspeise oder als Snack am Abend: diese Rezepte gehen schnell, schmecken wunderbar und enthalten jede Menge Bitterstoffe. Bevor man also das nächste Mal zu Chips oder Schokolade greift, sollte man diese Rezepte einmal ausprobieren!

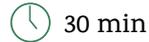


# Gnocchi mit Spargel & Rucola

Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



## Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Gnocchi (vorgekochte aus der Kühlung)
- 200 g Tomaten
- 200 g grüner Spargel
- 2 rote Zwiebel
- 25 g Rucola
- 1 Suppenwürfel
- Öl oder Butter
- Parmesan / geriebener Mozzarella



## Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen und den Spargel in kleine Stücke (etwa 2-3cm) schneiden.
2. Gemüsebrühe aufkochen (1 Suppenwürfel) und den Spargel darin weich kochen.
3. Die Zwiebeln klein schneiden und mit etwas Öl oder Butter anschwitzen. Anschließend die vorgekochten Gnocchi hinzugeben.
4. Währenddessen die Tomaten klein schneiden und den Parmesan fein reiben.
5. Den Spargel zu den Zwiebeln & Gnocchi hinzugeben und nach Geschmack etwas Gemüsebrühe untermischen.
6. Am Schluss die Tomaten und den Rucola unterheben und kurz weichkochen.
7. Mit etwas Parmesan servieren!

### Unser Bitter-Tipp:

Rucola speichert viel Nitrat. Dieses wird vom Körper beim Verdauen in Nitrit umgewandelt. Wer also vermeiden möchte, zu viel Nitrat zu sich zu nehmen, kann bei der Zubereitung einfach die Blattstiele entfernen, denn diese enthalten die größten Mengen an Nitrat.



# Risotto mit Bärlauch, Brennesseln & Löwenzahn

Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



## Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Risotto Reis
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 große Zwiebel
- Olivenöl
- 1 Handvoll Bärlauch
- 5-10 Brennessel-Spitzen
- 5-10 Löwenzahnblüten
- Kurkuma, Salz & Pfeffer



## Zubereitung:

1. Zunächst einmal muss man die Brennesseln mit kochendem Wasser übergießen. Danach brennen sie nicht mehr und können problemlos verarbeitet werden. Die anderen Zutaten, die frisch aus der Natur kommen, kann man einfach mit Wasser abwaschen.
2. Die Blätter der Brennessel-Spitzen herunterzupfen und klein hacken. Die Blütenblätter von den Löwenzahnblüten zupfen und den Bärlauch klein schneiden.
3. Die Gemüsebrühe zubereiten und Kurkuma (nach Geschmack) einrühren.
4. Die Zwiebeln klein hacken und mit etwas Olivenöl glasig dünsten.
5. Den Risottoreis hinzugeben und anschließend mit Weißwein ablöschen.
6. Langsam immer wieder etwas von der Gemüsebrühe unter ständigem Rühren hinzugeben.
7. Wenn der Reis eine bissfeste Konsistenz erreicht hat, Bärlauch, Brennesseln und Löwenzahnblüten einrühren.
8. Mit Salz und Pfeffer würzen & servieren!

### Unser Tipp:

Löwenzahn sollte man nicht von üppig bewachsenen Löwenzahn-Wiesen pflücken, da ein starker Löwenzahn-Wuchs ein Zeichen für Überdüngung des Bodens ist. Zum Pflücken der Brennessel-Spitzen unbedingt Handschuhe verwenden!



# Rosenkohl-Kartoffel-Auflauf

Schwierigkeit:

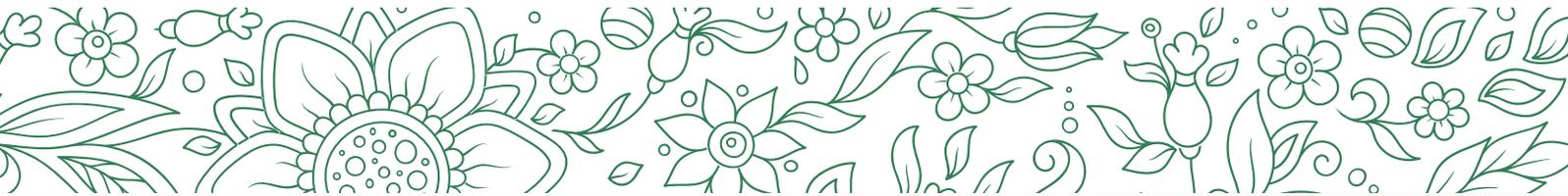


Gesamtzeit Zubereitung:



## Zutaten für 4 Personen:

- 2 Zwiebel
- 30g Butter
- 400 g Kartoffel (speckig)
- 300 g Kohlsprossen
- 2 Knacker
- 250 ml Sauerrahm
- 3 Eier
- 150 g Emmentaler (gerieben)
- 1 Bund Petersilie, Majoran, Salz & Pfeffer



## Zubereitung:

1. Kartoffel schälen, würfeln (mundgerecht) und kochen bis diese bissfest sind.
2. Zwiebel schälen, klein hacken und anschließend in der Butter anbraten.
3. Knacker schälen, würfeln und mit den Zwiebeln anbraten.
4. Kartoffel, Kohl und Gewürze dazu geben.
5. Die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen.
6. Für den Überguss Sauerrahm, Eier und 80g geriebenen Käse mit der Petersilie verrühren und über die Kartoffelmasse gießen.
7. Den restlichen Käse darauf verteilen und im vorgeheizten Rohr bei 200 Grad (Ober-Unterhitze) ca. 40 Minuten backen.

### Unser Tipp:

Wer Rosenkohl im Garten selbst anpflanzt sollte mit der Ernte bis nach dem ersten Frost warten. Wenn der Rosenkohl bis nach den ersten Frösten auf dem Feld stehenbleiben darf, dominieren auch die enthaltenen wertvollen Bitterstoffe nicht mehr so sehr. Beim Einfrieren wird ein Teil der enthaltenen Stärke in Zucker umgewandelt, so dass eine feine Süße entsteht.

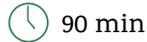


# Brokkoli-Lachs-Quiche

Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



## Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mehl (+ etwas mehr zum Ausrollen)
- 100 g Butter, kalt, in Stücken (+ etwas mehr zum Einfetten)
- 1/2 TL Salz
- 30 g Wasser (für Teig)
- 200 g Brokkoli, in Röschen
- 100 g Räucherlachs
- 200 g Sauerrahm (Schmand)
- 150 g Kräuterfrischkäse
- 3 Eier & Salz & Pfeffer



## Zubereitung Teig:

1. Per Hand oder Küchenmaschine mit Knethaken einen Mürbteig aus Mehl, Butter, Salz und Wasser kneten.
2. Aus dem Teig eine Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln
3. Die Teigkugel in den Kühlschrank geben und 30 Minuten rasten lassen. In der Zwischenzeit mit der Füllung fortfahren.

## Zubereitung Füllung:

1. In einem Gartopf oder Dampfgarer den Brokkoli vorgaren. Der Brokkoli soll noch bissfest und knackig sein. Während der Brokkoli gegart wird, den Ofen auf 200 Grad vorheizen und die Quicheform mit Butter einfetten.
2. Nachdem der Teig 30 Minuten gerastet hat, die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und ausrollen. Den Teig vorsichtig in die Quiche-Form legen.
3. Den gegarten Brokkoli mit dem Räucherlachs auf dem Teig gleichmäßig verteilen.
4. Sauerrahm / Schmand, Frischkäse, Eier, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren und über die Quiche gießen.
5. Die Quiche 40 Minuten im Ofen backen und warm servieren.

### Unser Tipp:

Wer gerne noch mehr Bitterstoffe integrieren möchte, kann einen „Unkraut-Salat“ mit Honig-Senf dressing dazu servieren.



# Blumenkohl-Laibchen

Schwierigkeit:

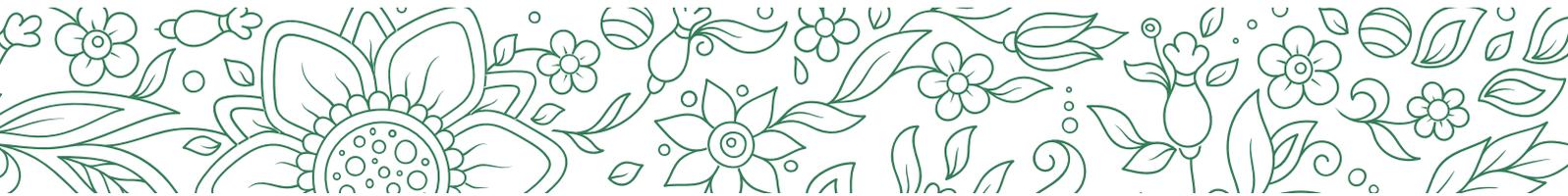


Gesamtzeit Zubereitung:



## Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blumenkohl (ca. 500 g)
- 2 Eier
- 1/2 Tomate
- 50 g Hartweizengrieß
- 50 g Sauerrahm (Schmand) oder Creme Freche, 150 g Gouda
- 2 EL Kräuter (Schnittlauch, Petersilie,...), Salz, Pfeffer
- 80 g Paniermehl und Olivenöl zum Anbraten
- Dip: Sauerrahm (Schmand), Salz, Pfeffer & Knoblauch
- Beilagen: Kartoffeln & Salat



## Zubereitung:

1. Den Blumenkohl-Strunk wegschneiden und die Röschen abschneiden / zupfen
2. Anschließend die Röschen weich garen (ca. 8-10 Minuten)
3. Folgende Zutaten klein schneiden und in eine Schüssel geben: gegarten Blumenkohl, Eier, Tomate, Hartweizengrieß, Sauerrahm, Gouda (gerieben), Kräuter, Salz, Pfeffer und Paniermehl.  
**Tipp:** Wer einen Zerkleinerer kann alles dort rein werfen.
4. Alles gut durchmischen und mit der warmen Masse 12-15 Laibchen formen.
5. Die Laibchen in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl anbraten und im Ofen bei 120 Grad warmhalten / nachziehen lassen.
6. In der Zwischenzeit wird der Dip gemacht. Die Zutaten für den Dip alle mischen und gut verrühren.
7. Wer möchte, kann noch Kartoffeln dazu kochen und einen Salat marinieren.
8. Alles auf einem Teller anrichten & genießen!

### Unser Tipp:

Der Karfiol-Strunk wird in diesem Rezept nicht benötigt. Man kann aber super eine Suppe daraus machen. Einfach klein schneiden und gemeinsam mit anderem Gemüse / Kartoffeln kochen. Würzen, pürieren und abschmecken. Schon hat man eine Vorspeise.



# Galgant Plätzchen

Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



## Zutaten für 2 Bleche Kekse:

- 450 g Vollkornmehl (Weizen)
- 150 g Rohrzucker
- 150 g Butter
- 2 EL Galgantpulver
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz



## Zubereitung:

1. Die Butter schmelzen.
2. Die trockenen Zutaten vermischen und dann die geschmolzene Butter hinzufügen.
3. Zu einem Mürbteig verkneten und ca. eine halbe Stunde im Kühlschrank kalt stellen.
4. Den Teig ausrollen und kleine (runde) Plätzchen ausstechen.
5. Die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und anschließend ca. 10-15 Minuten bei 160°C Heißluft backen.

### Unser Bitter-Tipp:

Galgant kann nicht nur gegessen werden. Man kann ihn auch als Tee genießen. Einen halben Teelöffel pulverisierte, getrocknete oder klein geschnittene frische Wurzel mit einem viertel Liter kochendem Wasser überbrühen. Zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und langsam trinken.



# Amavit Plätzchen

Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



## Zutaten für 2 Bleche Kekse:

- 250 g Mehl (Weizen)
- 1 Msp. Backpulver
- 125 g Zucker
- 30 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Zimt
- 200 g kalte Butter
- 1 Eigelb
- 4 cl Amavit



## Zubereitung:

1. Mehl, Backpulver, Zucker, Zimt, Mandeln und die kleingeschnittene Butter, Eigelb und Amavit in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken zu einem Mürbteig verarbeiten.

**Tipp:** Den Amavit zuerst in die Schüssel füllen, da der Teig dann nicht in der Schüssel kleben bleibt. Generell gilt, immer die Flüssigkeit zuerst zugeben. Wer keine Küchenmaschine mit Knethaken besitzt kann natürlich den Teig auch so zubereiten. Die oben genannten trockenen Zutaten auf die Arbeitsplatte häufen und in der Mitte eine Mulde machen. In diese dann den Amavit und das Eigelb einfüllen und mit den Händen zu einem Mürbteig verkneten.

2. Den Teig mit Frischhaltefolie einpacken und 2 Stunden im Kühlschrank rasten lassen.
3. Backofen auf 180 Grad, Ober-Unter-Hitze vorheizen.
4. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit Motiven ausstechen.
5. Die Plätzchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und für ca. 8-9 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

**Deko:** Wer will, kann die Plätzchen mit Marmelade zusammenkleben und mit Zartbitterschokolade überziehen.

**Tipp:** Es schmeckt auch sehr gut, wenn man einen Schuss Amavit unter die Marmelade rührt. Aus Staubzucker und Amavit eine Zuckerglasur anrühren und die Plätzchen damit bestreichen.



# Amavit Panna Cotta mit Mandarinenpiegel

Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



Zutaten für ca. 8 Gläser:

## Creme

- 5 Blatt Gelatine (oder AgarAgar)
- Mark einer Vanilleschote
- 1 Liter Schlagobers (Sahne)
- 30 g Zucker
- 2 Pkg. Vanillezucker
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 30 ml Amavit



## Mandarinenpiegel

- 5 - 6 Mandarinen
- 30 g Zucker
- 2 TL Maizena (Maisstärke)

## Deko

- Gehackte Nüsse
- Mandarinscheiben
- Zimt

## Zubereitung:

1. Die Gelatine / das Agar Agar nach Packungsanleitung in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote auskratzen und das Mark mit dem Schlagobers, Zucker, Vanillezucker, Lebkuchengewürz und Amavit in einen Topf geben. Gut umrühren und die ausgekratzte Vanilleschote hinzufügen.
3. Die Panna Cotta ca. 10 Minuten köcheln lassen und dabei stetig umrühren. Die Gelatine ausdrücken und etwas von der heißen Panna Cotta Mischung unterrühren. So lange rühren, bis sich die Gelatine auflöst.
5. Anschließend wieder zurück zur restlichen Masse geben, gut verrühren und die Panna Cotta sofort (noch heiß) in die Gläser füllen. Die Panna Cotta für mindestens 3 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
6. Mandarinen schälen und die weißen Schalenreste entfernen (wer will kann auch die geschälten Früchte aus der Dose nehmen). Die Mandarinen in Stücke schneiden und mit dem Zucker aufkochen. Nach dem Aufkochen die Früchte pürieren und das Maizena (Maisstärke) einrühren und kurz mit kochen. Sobald sich das Muß verdickt hat, dieses durch ein feines Sieb streichen. Den Mandarinenpiegel auf die Panna Cotta-Gläser verteilen.
13. Die Panna Cotta sollte jetzt nochmal für ein bis zwei Stunden im Kühlschrank rasten. Kurz vor dem Servieren kann die Panna Cotta mit Nüssen, Mandarinscheiben und etwas Zimt dekoriert werden.



# Smoothie mit Mango & Rucola

Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



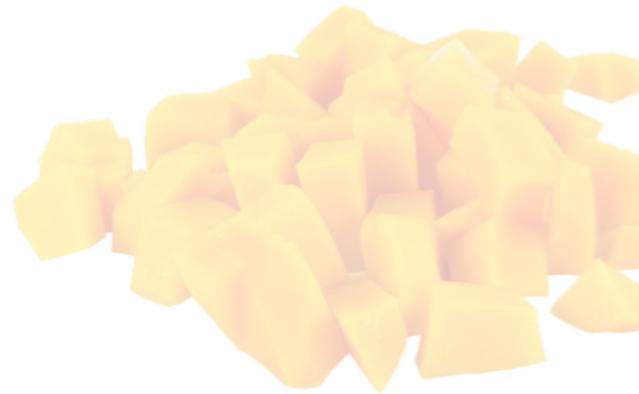
## Zutaten für 2 Gläser:

- 100 g Rucola
- 1 reife Mango
- 1/2 Zitrone
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 2 Stiele Minze
- 400 ml stilles Mineralwasser



## Zubereitung:

1. Rucola waschen.
2. Mango schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Zitrone auspressen.
4. Ingwer schälen und klein schneiden.
5. Minze waschen und Blätter abzupfen.
6. Alles in einen Standmixer geben.
7. Wasser dazu geben und fein pürieren.



### Unser Bitter-Tipp:

Dieser grüne Smoothie mit Rucola beinhaltet viele Inhaltsstoffe wie z.B. Bitterstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Wer sich erst einmal langsam an den bitteren Geschmack gewöhnen möchte, kann zunächst mildere Salate verwenden (z.B. Feld- oder Römersalat) und die Menge an Rucola von Mal zu Mal erhöhen.



# Sommerlicher Bitter-Eistee Frauenpower

Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



## Zutaten für 1 Glas (500 ml):

- 250 ml Wasser
- 1 TL Bittertee Frauenpower
- 3 Nelken
- 1/2 Orange (gepresst)
- 1 Scheibe Zitrone
- 1/2 TL Blütenhonig

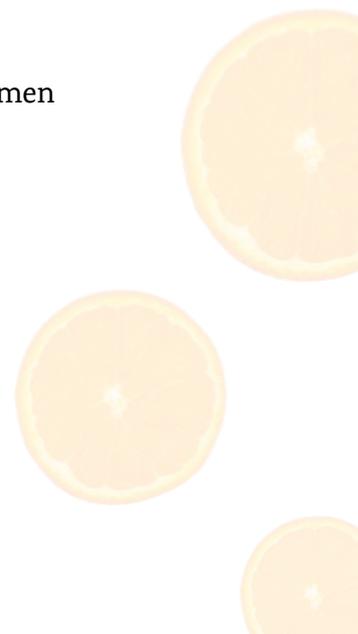


## Zubereitung:

1. Das Wasser zum Kochen bringen.
2. 1 TL Bittertee in ein Tee-Ei geben und 3 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen. (Je länger der Tee zieht, desto bitterer schmeckt er!)
3. In der Zwischenzeit die Orange auspressen.
4. Nach Ablauf der 3 Minuten das Tee-Ei herausnehmen und die Nelken sowie die Zitronenscheibe in das Teewasser geben.
5. Tee kalt stellen und anschließend ein großes Glas (500 ml) mit Eiswürfeln auffüllen. Den Tee über die Eiswürfel gießen und den frisch gepressten Orangensaft hinzufügen.
6. Je nach Geschmack den Honig zugeben. Wer es süß mag kann natürlich mehr nehmen

### Unser Tipp:

Wer mag, kann seine Eiswürfel mit Blaubeeren einfrieren – das schaut nicht nur gut aus, sondern schmeckt auch fruchtig-lecker!



# Summervit Longdrink

Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



## Summervit-Cocktail:

- 3-4 cl Summervit
- 20 cl Tonic Water
- Etwas Saft einer frischen Limette
- Frische Minze
- Eiswürfel



## Zubereitung:

1. 4-5 große Eiswürfel in ein Longdrink- oder Highball-Glas füllen.
2. 3-4 cl Summervit über das Eis gießen.
3. Das Tonic Water hinzugeben.
4. Einen Spritzer Saft aus einer frischen Limette dazu.
5. Mit frischer Minze und/oder einer Limettenzeste garnieren.

### Unser Bitter-Tipp:

Den Summervit kann man natürlich auch Pur trinken.  
Einfach über einen Eiswürfel gießen & genießen.



# Amavit Drinks

Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



## Amavit-Cocktail:

- 2 cl Amavit
- 2 cl Pitu oder einen anderen Zuckerrohrschnaps
- 150 ml Orangensaft
- 1 Spritzer Limettensaft
- 1 Schuss Grenadine

## Zubereitung:

Im Shaker auf Eis alle Zutaten – außer Grenadine – gut verschütteln. In ein Cocktailglas mit frischen Eiswürfeln gießen und einen kleinen Schuss Grenadine hinzufügen. Nach Belieben dekorieren.



Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



## Bitterer Longdrink – Amavit meets Ingwer:

- 2 cl Amavit
- Ginger Ale

## Zubereitung:

Amavit in ein Glas mit Eiswürfeln geben und mit Ginger Ale aufgießen.

### Unser Bitter-Tipp:

Den Amavit kann man natürlich auch pur, mit oder ohne Eis genießen.



# Männerkraft Weihnachts-Punsch

Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



## Zutaten für 4 Tassen:

- 500 ml Männerkraft Tee (10 min Ziehzeit)
- 250 ml Apfelsaft Naturtrüb
- 125 ml Roter Multivitaminsaft
- Abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- 1 Stange Zimt & 3 Gewürznelken
- 1 Orange (ausgepresst)
- 2 TL BIO-Waldblütenhonig
- 1 Messerspitze Lebkuchengewürz



## Zubereitung:

- 2 Teelöffel Bitter-Tee mit 500 ml Wasser zubereiten und den Tee 10 Minuten ziehen lassen
- Währenddessen den Apfelsaft, Multivitaminsaft, die Zitronenschale, die Zimstange sowie die Nelken und das Lebkuchengewürz in den Topf geben und erhitzen
- Achtung: Nicht kochen lassen – nur erhitzen!
- Die Orange auspressen und mit dem Tee in den Topf geben
- 2 Teelöffel vom Honig einrühren
- Trinken & schmecken lassen!



### Unser Bitter-Tipp:

Für Erwachsene kann man 2cl Amavit pro Tasse dazu geben. Das ergibt eine Bitterstoffbombe, die ein wärmendes Gefühl erzeugt und auch noch richtig gut schmeckt



# Frauenpower Weihnachts-Punsch

Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



## Zutaten für 4 Tassen:

- 500 ml Frauenpower Tee (10 min Ziehzeit)
- 250 ml Birnensaft
- 125 ml Apfelsaft (naturtrüb)
- 1 Zitrone ausgepresst
- 1 Stange Zimt & 4 Gewürznelken
- 2 Birnen klein geschnitten
- 25 g brauner Zucker
- 1 Messerspitze Spekulatiusgewürz



## Zubereitung:

1. 2 Teelöffel Tee mit 500 ml Wasser zubereiten und den Bitter-Tee 10 Minuten ziehen lassen
2. Währenddessen den Birnensaft, Apfelsaft, den Zitronensaft, die Zimstange, sowie die Nelken und das Spekulatiusgewürz in den Topf geben und aufwärmen
3. Birnen schälen und schneiden
4. Die Birnenstücke dazu geben und kurz aufkochen lassen
5. Für 10-15 Minuten köcheln lassen (bis die Birnen weich sind)
6. Den Zucker dazugeben und gut umrühren bis sich alles aufgelöst hat
7. Den fertigen Tee in den Topf dazu geben und noch mal alles gut vermischen
8. Genießen!



### Unser Bitter-Tipp:

Für Erwachsene kann man 2cl Amavit pro Tasse dazu geben. Das ergibt eine Bitterstoffbombe, die ein wärmendes Gefühl erzeugt und auch noch richtig gut schmeckt



# Bitterstoff-Smoothie mit Beeren

Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



## Zutaten für 2 Gläser:

- 1 Handvoll Löwenzahn Blätter
- 200g Beeren (Himbeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren, Brombeeren,...)
- 1 Banane (reif)
- 100ml Wasser
- Eiswürfel
- Optional: Bitter-Elixier



## Zubereitung:

1. Löwenzahn pflücken, waschen und in den Mixer legen
2. Beeren hinzufügen
3. Banane schälen, in Stücke brechen und zu den Beeren geben
4. Bitter-Elixier in den Mixer tropfen
5. Wasser und Eiswürfel beimengen
6. Standmixer starten und fein pürieren



### Unser Tipp:

Wer gerne noch zusätzliche Bitterstoffe integrieren möchte, kann gerne ein paar Tropfen Bitter-Elixier hinzufügen.



# Bitter-Eistee Männerkraft

Schwierigkeit:



Gesamtzeit Zubereitung:



## Zutaten für 1 Kanne (1000 ml):

- Bittertee Männerkraft
- 1 Zitrone
- 1 Zweig Zitronenmelisse
- 1 Zweig Minze
- Eiswürfel
- etwas Honig



## Zubereitung:

1. Einen Liter Wasser kochen und den Bittertee Männerkraft zubereiten.
2. Den Tee abkühlen lassen und den Saft einer Zitrone hinzugeben.
3. Die Zitronenmelissen-Blätter und Minze abzupfen und in den Tee geben.
4. Den Eistee mit etwas Honig süßen.
5. Den Tee etwa 1 Stunde kühl stellen und anschließend in Gläser mit Eiswürfeln gießen.
6. Die Gläser mit etwas Minze und Zitronenscheiben dekorieren.

### Unser Tipp:

Wer mag, kann seine Eiswürfel mit Beeren einfrieren – das schaut nicht nur gut aus, sondern schmeckt auch fruchtig-lecker!



## Salate, Gemüse & Obst mit Bitterstoffen



RUCOLA



ENDIVIE



CHICORÉE



RADICCHIO



ARTISCHOCKE



BROKKOLI



ROSENKOHL



AUBERGINE



SPARGEL



FENCHEL



SELLERIE



SPINAT



GRAPEFRUIT



POMELO



KUMQUAT



ZITRONE

Wie habt Ihr Eure Bitterstoffe am Liebsten?

Wir freuen uns darauf, Eure liebsten Bitterstoff-Rezepte zu probieren! Egal ob traditionell überliefert von Oma & Opa oder innovative Eigenkreation – wir sind gespannt, von Euch zu hören!

Schickt uns Eure Rezepte gerne an [office@manufakturgreiff.com](mailto:office@manufakturgreiff.com) !



## Wildkräuter mit Bitterstoffen



**GIERSCH**



**LÖWENZAHN-  
BLÄTTER**



**SCHAFGARBE**



**SPITZWEGERICH**



**VOGELMIERE**



**GUNDERMANN**



**GÄNSEBLÜMCHEN**



**MÄDESÜSS**



**BRENNNESSEL**



**ROSMARIN**



**SALBEI**



**THYMIAN**



**RINGELBLUME**



**KÄSEPAPPEL**



**HIRTENTÄSCHEL**



**EHRENPREIS**

### Wie habt Ihr Eure Bitterstoffe am Liebsten?

Wir freuen uns darauf, Eure liebsten Bitterstoff-Rezepte zu probieren! Egal ob traditionell überliefert von Oma & Opa oder innovative Eigenkreation – wir sind gespannt, von Euch zu hören!

Schickt uns Eure Rezepte gerne an [office@manufakturgreiff.com](mailto:office@manufakturgreiff.com) !

