



## Ernährung nach den Fünf Elementen

### Juli - Fruchtmos aus schwarzen Johannisbeeren

## Fruchtmos aus schwarzen Johannisbeeren

### Zutaten für 1 kg Früchte

- 1 kg schwarze Johannisbeeren, geputzt und gewaschen, Schale und Saft von 1 BIO Zitrone, fein gehackte Blätter von zwei Zweigen Zitronenverbene, 50ml Holunderblütensirup
- 500g Bio-Gelierzucker
- Vorbereitete Marmeladengläser

### Zubereitung:

- Die Johannisbeeren zusammen mit der Zitronenschale, dem Zitronensaft und 50 ml Holunderblütensirup in einen großen Topf geben. Bei schwacher Hitze erwärmen und dann für ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.
- Die Beeren mit dem Pürierstab zu einem feinen Mus verarbeiten und anschließend die gehackte Zitronenverbene und den Gelierzucker dazugeben. Nun unter ständigem Rühren die Masse erneut zum Köcheln bringen und für ca. 3 Minuten weiterkochen lassen.
- Mit einem kleinen Löffel eine Probe abnehmen und diese auf einen Teller geben. Wenn das Mus beim Schräghalten des Tellers nicht verläuft ist die Marmelade fertig, ansonsten muss sie nochmals für einige Minuten weiterköcheln.
- Das fertige Fruchtmos ist Marmeladengläser füllen und diese sofort verschließen.
- ...und dann bleibt uns nichts anderes mehr zu tun, als diese wunderbare Köstlichkeit zu genießen oder sie an liebe Menschen weiter zu verschenken...viel Freude damit.

### Hinweis

Wer den ganz so herben puren Geschmack der schwarzen Johannisbeere nicht so gerne mag, kann ihn abmildern und die Früchte mit anderem Obst mischen.

Wunderbar schmecken Kombinationen mit Birne, Pfirsich oder Banane.

### Wirkung

- Die **schwarze Johannisbeere** ist kühlend, herb, zusammenziehend, sauer und leicht süß, sie fördert die Bildung von Blut und Körpersäften.
- Sie wirkt allgemein kräftigen und stärkt insbesondere die Organe Leber, Lunge und Niere.
- Die schwarze Johannisbeere wirkt sich positiv auf unsere Sehkraft aus, sie fördert den Blutaufbau, wirkt feuchtigkeitsausleitend und gleichzeitig reinigend.
- Sie kann, regelmäßig eingenommen, bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Schwindel helfen.



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Juli - Fruchtmas aus schwarzen Johannisbeeren

- Sie vermag auch hohen Blutdruck positiv zu beeinflussen.
- Bei chronischen Gelenkbeschwerden oder Gelenkbeschwerden, ausgelöst durch klimatische Hitzebedingungen sollte man unbedingt auch an die schwarze Johannisbeere denken.

...sind das nicht genügend wunderbare Gründe, um diese Frucht spätestens JETZT ins Herz zu schließen und unbedingt in den Speisplan aufzunehmen?!