

## BIO-Apfel Elixier

### Galgant. BIO-Apfel. Rotwein

Für 4-8 Port., je nach Portionsgröße

#### Zutaten

2 g Galgant (typisches Gewürz aus der Hildegard Medizin)  
4 dl Bergquellwasser  
1 Prise Meersalz  
100 ml Rotwein  
50 g Apfelschalen, vom Südtiroler Apfel  
2 Blätter Bergminze  
10 g brauner Kandis Zucker  
1 TL Bienenhonig  
1 EL Apfel Balsam. Empfehlenswert Pomme D´Or  
4-8 Apfelperlen von BIO TOPAZ Apfel

#### Zubereitung

1. Den Galgant, das Bergquellwasser mit dem Meersalz, dem Rotwein und den Apfelschalen aufkochen.
2. Das Gemisch etwa 10 Minuten ziehen lassen.
3. Durch ein feines Sieb laufen lassen.
4. Und mit dem Kandiszucker und den Bienenhonig leicht süßen.
5. In Schalen servieren.

#### Tipp

Sie können hier die ganze, getrocknete Wurzel oder auch das Galgantpulver einsetzen. Wenn Sie das Galgant Pulver einsetzen, dann sollten Sie dieses nach dem Kochprozesse, also unmittelbar im Anschluss beifügen.

#### Empfohlene Anrichteform

Attraktiv in schönen Tassen mit einer attraktiven Apfelperle oder in der Sektflöte servieren.

#### Wirkung nach Hildegard von Bingen

Unterstützt bei Rücken-, Kreuzschmerzen, Seitenstechen, Bandscheibenschaden, Muskel- oder Nervenschmerzen, Übersäuerung und rheumatischen Beschwerden. Empfohlen wird 3-4x täglich ein Likörglas (leicht erwärmt). Galgant kann mit verschiedenen Anwendungsweisen ein sehr breites Verwendungsspektrum ermöglichen.

Quelle Hildegard Medizin

