

Halsschmerzen: Bratapfel

Schon der Duft von Äpfeln aus dem Ofen wärmt und erhellt das Gemüt an grauen Herbsttagen. Doch der Klassiker bringt auch Linderung bei schmerzhaften Halsschmerzen. So vermutet man, dass beim Backen bestimmte Enzyme aus Fruchtfleisch und Schale freigesetzt werden, die genau wie da Apfel-Pektin eine entzündungshemmende Wirkung haben. Den besten effekt zeigen alte Sorten wie z.B. der Boskop. Für eine gesunde Füllung eignen sich Cranberrys, Rosinen, gemahlene Mandeln oder Haselnüsse. Das Ganze kommt für ca. 15 Minjten in den Ofen, kurz auskühlen lassen und mit einem Löffel Honig beträufeln.

Gute Besserung.

Rezept