

Der Gesundheitstipp:

Immer schön fit bleiben- Bewährte Tipps für die Erkältungszeit:

- *Die Wohnung regelmäßig lüften.*
- *Auf vitaminreiche Ernährung und Bewegung achten.*
- *Ausreichend schlafen.*
- *Häufig die Hände waschen.*
- *Viel Warmes trinken.*
- *Inhalation tut den Atemwegen gut.*
- *Nach Aromabädern warm einpacken und 30 Minuten entspannen.*

Lecker: BRATAPFEL

*Das duftet nach Kindheit und Wonnestunden. Winteräpfel wie Cox Orange oder Boskop waschen und das Gehäuse sorgfältig ausstechen. Mit Rosinen, gehackten Mandeln und Marzipan füllen, etwas flüssigen Honig und Butterflöckchen darauf geben. Für ca. 30 Min. bei 200 Grad in den Backofen.
MMH! LECKER!*