

# REZEPT DES MONATS

## JANUAR

Diesen Monat gibt es ein kleines Familientreffen. Es treffen sich die Möhre und der Anis und als zarte Bande leckere Zartbitterschokolade.

Die Möhre und der Anis gehören beide zur Familie der Doldenblütler. Und beide sind von leckerem Geschmack, besonders wenn Biomöhren verwendet werden. Diese sind süß und knackig, was sich wunderbar mit dem aromatischen Anis ergänzt. Mességué schreibt vom Anis: Der Anis ist einer der besten Freunde des Verdauungsapparates - das Aperitifgetränk schlechthin. Die Früchte des Anis regen alle Körperfunktionen an, aktivieren die Sekretionen, unterstützen die Herzarbeit, erweitern den Atmungs-austausch, verstärken die Abwehrkräfte des Organismus und steigern die Leistung der Nervenzellen.....

Also warum nicht eine leckere Anis-Schokoladen- Möhre knabbern. Zumal der Genuss von Schokolade auch noch gute Laune macht.

Hier das Rezept:

### *Anis-Schokoladen- Möhre*

2 Essl. Anissamen auf einen flachen Teller geben, wer möchte, kann ihn vorher noch leicht anrösten. Biomöhre in etwas dickere Stifte schneiden.

Gute Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen, die Möhrenstifte zur Hälfte eintauchen und dann die Seite mit der Schokolade im Anis wälzen.

Fest werden lassen und als Aperitif am Stiel genießen.