

Boosta immunförsvaret i höst – 3 hälsosamma recept med manukahonung

Med hösten kommer stickade halsdukar, krispig morgonluft och tända ljus. Men också halsont och förkylningar som aldrig riktigt verkar gå över. Och även om förkylningstiden är oundviklig går den att förebygga genom att börja dagen med manukahonung som innehåller metylglyoxal (MGO), vilket i forskning visat hindra bakterier från att fastna på celler och därför kan lindra förkylningar. Här är tre hälsosamma frukostrecept med manukahonung att starta höstmorgonen med.

1. Overnight oats med manukahonung, äpple och kanel

För den morgontrötta passar denna kalla gröt extra bra. Förbered kvällen innan och ta fram på morgonen så är den redo att toppas och avnjutas. Nästan som att äta äppelpaj till frukost, men nyttigare!

Ingredienser:

1 dl havregryn
1 ½ dl valfri mjölk/alternativ till mjölk
2 tsk MGO® Manukahonung 100+ eller 300+
1 tsk mald kanel
1 st äpple i bitar
Salt efter smak

Blanda havregryn, mjölk, manukahonung, kanel och salt i en burk eller ett glas. Skär äpplet i bitar och toppa gröten. Låt stå i kylskåpet över natten. Ta fram gröten på morgonen och servera som den är eller toppa med lite mer kanel och honung.

2. Citrussmoothie med manukahonung

När vi får färre soltimmar under vinterhalvåret kan det vara en idé att ladda upp med extra c-vitamin i form av en god och uppfriskande citrussmoothie.

Ingredienser:

2 dl mild yoghurt
1 banan
1 apelsin
½ citron
1 dl fryst mango
2 tsk MGO® Manukahonung 100+ eller 300+

Pressa citron och apelsin, skiva bananen och lägg i en mixer tillsammans med de andra ingredienserna. Mixa till en slät konsistens och häll upp i ett glas. Servera och njut!

3. Chiapudding med manukahonung och kokosmjölk

Kalla och mörka vintermorgnar kommer kännas lite ljusare när du vaknar upp till tropiska inslag i frukosten.

Ingredienser:

4 dl osötad kokos- eller mandelmjölk
3 msk chiafrön
2 tsk MGO® Manukahonung 100+ eller 300+
Salt
Valnötter
Blåbär
Kokosflingor

Blanda ihop kokosmjölken/mandelmjölken tillsammans med manukahonungen och saltet i en glasburk. Blanda sedan ner chiafröna. Låt stå i kylan över natten så den blir tjock och krämig i konsistensen. Toppa med valnötter, blåbär och kokosflingor.

Om manukahonung:

Manukahonung är en exklusiv honung som utvinns ur nektar från myrtenväxten *Leptospermum Scoparium*, även kallad Manuka, som växer på Nya Zeeland. Manukahonungen har i tusentals år använts för att läka svårbehandlade sår, lindra besvär och slå ut bakterier. Den anses också effektiv mot förkylning, influensa, kikhosta och halsinfektioner. Manukahonungen har antibakteriella och antiinflammatoriska egenskaper som inte återfinns i någon annan honungssort.

Om MGO® Manukahonung:

MGO® Manukahonung finns i halterna 100+, 300+ och 600+. För bästa effekt rekommenderas 1-2 teskedar manukahonung dagligen. MGO® Manukahonung 100+ och 300+ rekommenderas för användning i mat och dryck, 600+ äts med 1-2 teskedar om dagen. MGO Manukahonung finns att köpa på apotek såsom Apoteket AB, Kronans Apotek, Apotea och Apoteket Hjärtat.

För mer information, kontakta:

Elin Mattsson, presskontakt på Medfours kommunikationsbyrå Shomei
E-post: elin.m@shomei.se
Tele: 070-660 59 58

Jonas Nobel, vd, Medfour
E-post: jonas.nobel@medfour.se
Tele: 070-947 11 32

Medfour är en svensk distributör som erbjuder kunder marknadsledande varumärken för sårbehandling och superfood med manukahonung. Medfour har apotek, veterinärer, landsting och vårdgivare som kunder. Bolaget grundades 2015 och finns i Stockholm. Läs mer på www.medfour.se