

Frühjahrskuren mit Frischpflanzen

Entgiftungstee

Zutaten:

25 g Brennessel
20g Hagebutte mit Kern
10g Ringelblumen
10g Schachtelhalm
30g Birkenblätter
30 g Löwenzahn

Zubereitung:

Mit der Kräutermischung einen Kaltansatz machen (über Nacht stehen lassen) und am Morgen kurz aufkochen. 3 Tassen über den Tag verteilt trinken

Tee zur Ausleitung für die Nieren

Zutaten:

20g Goldrute
10g Zinnkraut
20g Bärentraubenblätter
10g Maggikraut

Zubereitung:

Die Teemischung mit kochendem Wasser übergießen und 3 Minuten ziehen lassen. 3 Tassen trinken

Hautöl

Zubereitung und Anwendung: 1/3 der Flasche mit Pflanzen(zu gleichen Teilen Ringelblume, Lavendel, Rosmarin sowie Hauswurz) anfüllen, die restlichen 2/3 mit Mandel- oder Olivenöl. 3 Wochen ansetzen und danach als Hautpflege verwenden.

Brennesselsuppe

Zutaten:

8 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Kräuter nach Geschmack, Brennesselblätter, 3EL Rahm, 1EL Mehl

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und würfelig schneiden. Zwiebel klein schneiden, Knoblauchzehe fein hacken und beides in etwas Fett anrösten. Mit 1 Liter Wasser angießen. Nun die Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und frischen, gehackten Gartenkräutern würzen. Die Suppe 20 Minuten köcheln lassen.

Danach die gewaschenen, fein gehackten, Brennesselblätter dazugeben. Zum Schluss die Suppe mit Rahm und Mehl verfeinern.

Das selbe Rezept kann man übrignes auch mit Giersch zubereiten

Empfohlene Lesequelle: Gesund durchs Jahr mit der Kräuterbäuerin, Gertrude Messner, Loewenzahnverlag