



Rezepte zum Frühjahrsputz

- zur Vitalisierung und Entschlackung nach der Winterstarre

Brennnesselblätter, Gänseblümchenblüten, Gundermann, Löwenzahnkraut, Schafgarbenkraut; je 100 g. mischen
1EL/Tasse mit kochendem Wasser überbrühen, 15 Min.

ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen,
3x tgl. eine große Tasse.



Hustenblütenhonig

In einem großen Einmachglas eine frische, 4 cm dicke Schicht fest zusammen gedrückter

Huflattich Blüten einlegen und gut mit flüssigem Honig auffüllen, bis alles bedeckt ist.

Je nach Blütezeit füllen Sie immer wieder eine Schicht Blüten und Honig nach, es folgen Schlüsselblumen, Veilchen, und Spitzwegerich Blätter.

Das Glas steht die ganze Zeit über auf der sonnigen Fensterbank. 2 Wochen nach den letzten Beigaben pressen Sie die Pflanzen von dem Honig ab und fertig ist ein wunderbarer Hustenhonig.