

Gefüllte Nachtkerzenblüten / Taglilienblüten

Rezept von Sonja Wunderlin, Naturärztin TEN

Zubereitung:

Ricotta mit Brotbrösmeli, Wildkräutern, wenig Zitronensaft und etwas Salz mischen, die Kräuterquarkmischung mit Hilfe eines Löffels in die Blüten einfüllen.

Wald-Lassi

Rezept von Sonja Wunderlin, Naturärztin TEN

Zutaten:

Eine Hand voll Waldkräuter: z.B. junge Lindenblätter, junge Bärenklaubblätter, Giersch, Waldengelwurzblätter

1 l Apfelsaft
200 ml Sauerrahm
1 Apfel
3 Datteln, entsteint

Zubereitung:

alles sehr fein mixen
