

Gewürzmischung mit Brennesselsamen

(schmeckt fast ein bissl Indisch)

50 g Sesam

10 g getrockneter Oregano

10 g Thymian

5 g Salz

25 g Brennesselsamen

Im Mörser verreiben oder mit Pürierstab mixen. Sehr feines und würziges Gewürz und sehr stärkend.

(Rezept v. Adlmeier Christian)

Brennnessel Honig

In 100 ml Honig 2 Eßl. Brennesselsamen und 1 Eßl. Zitronensaft vermischen und tgl. 2 bis 3 Teelöffel essen. Sehr aufbauend bei Schwäche und Müdigkeit.

(Rezept von Adlmeier Christian)

Holunderblütenessig

Blüten abschütteln nicht waschen.

Je nach Geschmack : ganze Rispen oder Stängel entfernen

Blüten in ein Einmachglas dann mit Bio-Apfelessig übergießen. Alles gut bedecken.

Öfter schütteln. Nach ein paar Wochen ist es ein wunderbarer Holunderblütenessig.