

# Entdecke die Power der Wildkräuter!



## REZEPTEIDEEN:

### Zitrus-Pulver: Die Vitaminbombe aus der Schale

Dieses einfache Rezept nutzt die ganze Frucht, um eine gesunde Vitaminbombe herzustellen und nichts zu verschwenden.

Saft gewinnen:

Pressen Sie Bio-Orangen und Bio-Zitronen aus. Der Saft kann direkt für Getränke oder zum Kochen verwendet werden.

Schalen vorbereiten und trocknen:

Die übrig gebliebenen Schalen klein schneiden und dann gründlich trocknen lassen (an der Luft oder im Ofen bei niedriger Temperatur), bis sie ganz brüchig sind.

Pulverisieren:

Die getrockneten Schalen in einem Mixer oder einer Mühle zu einem feinen Pulver zermahlen.

Verwendung:

Dieses hocharomatische und vitaminreiche Pulver ist perfekt zum Würzen von Backwaren, Getränken und Salaten. So werden die nährstoffreichen Schalen optimal verwertet.

### Fichtentee Waldfrische für die Tasse

Dieser Tee bringt das Aroma des Waldes in Ihre Tasse und nutzt die gesunden ätherischen Öle der Fichte. Einen Fichtenzweig (oder eine Handvoll Nadeln) mit heißem Wasser übergießen.

8–10 Minuten ziehen lassen. Etwas abkühlen lassen, dann nach Geschmack Honig hinzufügen.

Tipp: Verwenden Sie junge Triebe für den besten Geschmack. (Achtung: Nur Fichten oder Tannen verwenden, keine giftige Eibe.)

### Zitronen-Knoblauch Kur

Die Kur hilft Blutfette abzubauen und der Darm wird gereinigt. Der Magen wird entsäuert und Bakterien und Pilze werden bekämpft!

30 Bio Knoblauch Zehen

5 Bio Zitronen

1L abgekochtes Wasser

Ingwer & Kurkuma

Ganze Zitronen (samt Schalen) & geschälter Knoblauch & Wasser alles gut Mixen und dann durch ein Sieb drücken und in eine saubere Flasche füllen und im Kühlschrank lagern.



# Entdecke die Power der Wildkräuter!

Täglich morgens ein Stamperl und optional ein zweites abends 1 Stamperl trinken (eventuell ein Glas Wasser nach trinken)

3 Wochen lang, dann ca. 10 Tage Pause und dann nochmal 3 Wochen

## Gesichts-Öl

Hagebutten helfen z.B. bei der Zellregeneration und beim Aufbau von neuem Gewebe. Das Öl spendet Feuchtigkeit ohne zu fetten und die Haut strahlt durch den Vitamin Kick.

50-100ml gutes Bio Mandelöl

1 gute Hand voll Hagebutten (braune Spitze und Stiele entfernen, du kannst alle Hagebutten Sorten verwenden, wichtig ist das sie unbehandelt sind!)

Das Ganze im Wasserbad etwa 1-3 h ziehen lassen. Dann püriere ich alles und lass es über Nacht mit einem Tuch zugedeckt stehen, am nächsten Tag nochmal erwärmen, gut umrühren und nochmal erwärmen und etwas ziehen lassen, dann durch ein Stoff-Sieb oder Tee Beutel abseihen und in eine dunkle Flasche füllen Jetzt ist dein Gesichts-Öl fertig und es duftet wunderbar fruchtig und hat eine tolle Farbe!

Abends ein paar Tropfen davon in das Gesicht einmassieren

## Apfelessig

Apfelstücke (Bio-Äpfeln oder der eigenen Apfelernte)

2 EL Zucker pro kg Apfel (optional, um die alkoholische Gärung zu beschleunigen)

sauberes Gefäß,

1-2 L Fassungsvermögen sauberes Küchentuch

Bio Äpfel in kleine Stücke schneiden in ein Gefäß füllen, Zucker hinzu und mit Wasser aufgießen.

Mit einem Tuch abdecken, am besten zubinden. Rühre täglich um und lasse die Mischung ca. eine Woche gären bis sich Schaum bildet und die Äpfel gesunken sind. Filtere die Flüssigkeit durch ein Sieb in ein sauberes Glas, decke sie mit einem Tuch zu, und lass sie weitere 4-6 Wochen ziehen. Wenn er die gewünschte Säure hat, durch ein feines Tuch filtern und in ein geschlossenes Glas füllen.