

Kräuterwanderung

Mit der Heilpraktikerin Birgit Wolf-Topoglu und Gabriele Helbig
Samstag, 02.Juni.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Kosten: € 46,- p.P.



Am Vormittag werden wir unter fachkundiger Leitung essbare Kräuter kennenlernen und einen gehaltvollen Smoothie daraus zubereiten. Nach einer kurzen Pause, werden wir gemeinsam schmackhafte Rezepte aus der Kräuterküche herstellen und dann zum Abschluss im Garten gemeinsam Speisen. Wer zusätzlich etwas zum gemeinsamen Büfett beitragen möchte (Wein, Saft, Brot) ist herzlich willkommen.

Anmeldung und Info über: kontakt@forsthaus-rehmuehle oder direkt bei Gabriele Helbig.



Mit Leckereien aus der Kräuterküche von Gabriele Helbig

Und hier noch ein aktuelles Rezept für Liebhaber des Löwenzahns: Pflücken Sie 365 Löwenzahnblüten um die Mittagszeit und zwicken Sie mit Daumen und Zeigefinger die milchigen Stängel bis zum ersten grünen Blattkranz ab. Kochen Sie die Blüten mit 5l Wasser auf und lassen Sie sie dann 24 Std. im Topf stehen. Sieben sie die Blüten ab und geben Sie Saft und Schale von jeweils 3 Bio Zitronen und Orangen, sowie 2kg Kandiszucker in den Topf, um das Ganze wieder kurz aufkochen zu lassen. Kühlen Sie alles auf ca. 30 Grad ab und rühren Sie 20g Hefe mit etwas Löwenzahnblütensud an, um es ebenfalls in den Topf zu geben. Dann 10 Wochen stehen lassen. Den Bodensatz abgießen und in saubere Flaschen abfüllen.

Schmeckt hervorragend auch eisgekühlt mit Blüteneiswürfeln. Sie können dafür diverse essbare Blüten (Gänseblümchen, Fliederblüten...) in einem Eiswürfelbehälter in Wasser einfrieren.

Viel Spaß beim Zubereiten
Gabriele Helbig