

Kräuterladen Hollerblüte

Kräuter-, Wildkräuter-, Wildobst-, Früchte- und Blütenrezepte

Rezept des Monats April 2013

Erkältungs- und Husten-Honigauszug

Zutaten:

eine gute Handvoll saubere Blüten und Blätter von Wildpflanzen (z.B. Veilchen, Schlüsselblumenblüten, Gänseblümchen, Gundermann, Spitzwegerich, auch Fichtenspitzen)

ca. 200 ml Bio-Honig

Zubereitung:

Die Kräuter und Blüten klein schneiden und in ein Schraubglas (350 ml) geben.

Das Glas etwa zu 2/3 mit den Kräuter und Blüten befüllen.

Den Honig darüber gießen, bis an den Rand mit Honig auffüllen.

Das Glas verschließen und 10 Tage an ein Fenster stellen, zwischendurch das Glas öfter mal umdrehen, damit sich Honig und Pflanzenteile gut vermischen.

Den Honigauszug abfiltern und in kleine Schraubdeckelgläser füllen.

Bei Bedarf mehrmals täglich 1 Teelöffel einnehmen.

Schmeckt aber auch zum Genießen als Brotaufstrich.