

# Kräuterladen Hollerblüte

## Rezept-Kalender

**März 2016**

### **Brennnessel-Trunk**

**Zutaten:**

1 – 2 Handvoll Brennnesselspitzen (ca 15 – 20 cm), grob geschnitten

1 Liter stilles Wasser

5 – 7 g frischen Ingwer (etwa 1 1/2 - 2 cm groß)

2 Zitronen (davon eine geviertelt und eine in Scheiben geschnitten)

**Zubereitung:**

Brennnesseln, Wasser, Ingwer und die geviertelte Zitrone in einen Mixer geben und etwa 5 Sekunden zerkleinern.

Mindestens 30 Minuten ziehen lassen, am besten über Nacht.

Durch ein Sieb in eine Karaffe gießen.

Die in Scheiben geschnittene Zitrone dazugeben.

Über den Tag hinweg trinken.

**Schmeckt köstlich und belebend. Der Brennnessel-Trunk ist nicht nur für die Frühjahrskur geeignet, sondern er kann uns das ganze Jahr über mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen.**

**Auf Ihre Gesundheit!**