

Rezeptideen aus dem Naturgarten

BÜRGERSTIFTUNG DUISBURG

Löwenzahn-Mayonnaise

Die Mayo aus der Kräuterküche für mehr Fitness in deinem Leben.

Rezept für ein Twist-Off-Glas (ca. 350 ml)

1 Handvoll	Löwenzahnblüten	Eine	Knoblauchzehe
1/2 Tasse	Sojamilch	2 Esslöffel	Birkenzucker
5 Esslöffel	Zitronensaft	1 Esslöffel	Xanthan & Kurkuma
1/3 Tasse	Rapsöl	2 Teelöffel	Salz
1 Esslöffel	Senf	3 Teelöffel	Hefeflocken

Zubereitung

- Löwenzahnblüten klein schneiden und mit Sojamilch im Mixer zerkleinern bis es schaumig ist.
- · Mit Zitronensaft und Xanthan den Sud weiter andicken.
- Alle anderen Zutaten & Gewürze zusammen mit dem Rapsöl dazugeben und zu einer cremigen Konsistenz mixen.

Unser Tipp

Und wenn Du Dir bei den Kräutern am Wegrand unsicher bist, lade Dir die App **Flora Icognita** herunter.

Die erkennt zu 96% jede Pflanze!

Mehr Rezepte aus dem Naturgarten gibt es hier:





Kräutersteckbrief

Der Löwenzahn

Pfarrer Kneipp, der bekannte Pflanzenheiler aus dem 19. Jahrhundert, schätzte ihn sehr. Aus der Tradition der Klostergärten ist der Löwenzähn bekannt als blutreinigend, magen- und vberdauungsfördernd und spielt eine wichtige Rolle in der Entgiftung von Leber und Niere. In der modernen Medizin konnten positive Wirkungen in der Krebstherapie nachgewiesen werden.

Du möchtest mehr solche Angebote? Dann unterstütze die Bürgerstiftung



Mitmachen, Spenden, Fördern und Ehrenamt mit der Bürgerstiftung