



PFLANZLICH VOLLWERTIGE REZEPTE MIT ESSBAREN WILDPFLANZEN

LENA S  MMER





SMOOTHIE

ZUTATEN

- 1-2 reife Bananen
- 1/2 Zitrone
- 1-2 Orangen
- 2 Äpfel
- 1/2 Rote Bete
- 600 ml Wasser
- optional: kleines Stück Ingwer
- Brennnessel
- Spitzwegerich
- Löwenzahn
- Giersch

ANLEITUNG

1. Bananen schälen & in den Mixer geben
2. Halbe Zitrone schälen und gesamtes Stück möglichst ohne Kerne in den Mixer geben
3. Äpfel in kleine Stücke schneiden
4. Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden
5. Rote Bete halbieren und in den Mixer
6. Wildkräuter dazugeben (ca. 2 Hände voll)
7. Optional ein kleines Stück Ingwer dazu
8. Den Mixer mit 600 ml Wasser auffüllen
9. Bei Bedarf für eine flüssigere Konsistenz noch mehr Wasser hinzugeben oder für mehr Cremigkeit noch mehr Banane dazu

NOTIZEN



GUNDERMANN-CASHEW-CREME

ZUTATEN

- 70g Cashewkerne
- 1/2 Zitrone -> Saft
- 100 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Hefeflocken
- etwas Pfeffer
- 1/2 TL Salz
- 1 Hand voll Gundermann

ANLEITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig mixen
2. Wenn der Aufstrich zu fest ist, mehr Wasser dazu geben/ zu flüssig: mehr Cashewkerne
3. Mit Gundermannblättern und je nach Saison Gundermannblüten dekorieren.

NOTIZEN



GUNDERMANN

STANDORT

Gundelrebe/Gundermann wächst weit verbreitet. Typische Standorte sind Streuobstwiesen, Weg- und Waldränder, im Unterwuchs von Auwäldern sowie unter Hecken und Gebüsch. Die Pflanze bevorzugt feuchte und kalkhaltige Böden und bildet oft dichte Polster. Typisch ist der intensive, aromatische Duft beim Zerreiben der Blätter.

SAMMELZEIT

- Blüten: April bis Juni
- Blätter: ganzjährig

AUSSEHEN

Gundelrebe/Gundermann ist eine kriechend wachsende, wintergrüne und ausdauernde Staude. Die langen Ausläufer bewurzeln sich immer wieder an den Knotenpunkten und können so dichte Polster bilden. Der Stängel ist vierkantig und kann rötlich überlaufen sein. Nur die Blütentriebe stehen aufrecht, sie erreichen Höhen von 10-20 cm. Die kreuzgegenständigen Blätter sind herzförmig, etwas rau behaart und am Rand deutlich wellig eingebuchtet. Die Blüten sind kurz gestielt, stehen in Scheinquirlen und haben 2-3 blauviolette Lippenblüten, dabei ist die Unterlippe purpurfarben gefleckt und 3-lappig. Potentielle Verwechslungsmöglichkeiten bestehen mit der Knoblauchsrauke und dem Nelkenwurz, diese sind jedoch ungefährlich, da alle Pflanzen essbar sind.





BEERENSTARK - ENERGIEBÄLLCHEN

ZUTATEN

- 140g Mandeln
- 80g Datteln
- 30g getrocknete Aroniabeeren und Himbeeren

ANLEITUNG

1. Mixe Datteln, Mandeln und Aroniabeeren in der Küchenmaschine mit S-Messer, bis die Masse klumpt.
2. Aus dem Teig Kugeln formen und die getrockneten Himbeeren in einem Mixer fein mahlen.
3. Die Kugeln im Himbeerpulver rollen.

BRENNNESSEL - ENERGIEBÄLLCHEN

ZUTATEN

- 140g Mandeln
- 80g Datteln
- getrocknete Brennnesselblätter
- Brennnesselsamen

ANLEITUNG

1. Mixe Datteln, Mandeln und Brennnesselsamen in der Küchenmaschine mit S-Messer, bis die Masse klumpt.
2. Aus dem Teig Kugeln formen und die getrockneten Brennnesselblätter in einem Mixer fein mahlen.
3. Die Kugeln grünen Pulver rollen.



ST. LEONHARD - BROT

ZUTATEN

- 200g Sonnenblumenkerne
- 135g Leinsamen
- 50g Mandeln/ Kürbiskerne
- 50g Haselnüsse
- 220g Haferflocken
- 3 EL Chia-Samen
- 6 EL Flohsamenschalen
- 1,5 TL Himalaya-kristallsalz
- 1,5 EL Ahornsirup
- 5 EL Kokosöl
- 530 ml Wasser

ANLEITUNG

1. Kleide eine Kastenform mit einem Stück Backpapier aus.
2. Vermische alle trockenen Zutaten in der Kastenform.
3. Das Kokosöl bei geringer Hitze zum Schmelzen bringen und anschließend mit dem Wasser und Ahornsirup vermischen. Gebe das flüssige Gemisch über die trockenen Zutaten in der Kastenform und verrühre alles so lange, bis die trockenen Zutaten feucht sind.
4. Streiche den Brotteig in der Kastenform glatt und lass ihn über Nacht bei Raumtemperatur stehen.
5. Das Brot zunächst für 20 Min. im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad backen.
6. Das Brot aus der Kastenform nehmen und mit der Oberseite nach unten direkt auf das Ofengitter legen und weitere 45 Min. fertigbacken. Das Brot ist fertig, wenn es beim Daraufklopfen hohl klingt.

LENA S MMER

BEWUSST • GESUND • NATÜRLICH



ÜBER MICH

- Holistische Gesundheits- & Vitalkostberaterin
- Holistische Fastenleiterin
- Yogalehrerin
- Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen

KONTAKT

+ 49 176 9144 0929

www.LenaSommer.com

info@lenasommer.com

Hotel St. Leonhard

www.hotel-sankt-leonhard.de

