

A wooden table outdoors is covered with various fresh wild herbs. Some are laid out in neat rows, while others are in a woven basket. The herbs include green leafy plants, some with small yellow flowers, and long, thin leaves. The background shows a concrete wall and a black object on a blue surface.

4 WILDE REZEPTE FÜR MEHR WILDKRÄUTER IM ALLTAG



Kräuterhof Erdenkraft

www.erdenkraft-kräuter.de

WILDKRÄUTER - DETOX SMOOTHIE

ZUTATEN

- ¼ Ananas
- 1 TL Bio-Kurkuma oder
- 1-2 frische Kurkuma-
Rhizome
- 1 Hand voll frische Kräuter
(z.B. Labkraut,
Löwenzahnblätter,
Spitzwegerich,
Brennnessel, Giersch)



ZUBEREITUNG

1. Die Kräuter verlesen, waschen und grob zerkleinern.
2. Zusammen mit Wasser, Ananas und Kurkuma fein pürieren.
3. Bei Bedarf Zitronensaft und Honig dazugeben.

Wichtig!

Solltest du Kopfschmerzen oder andere Entgiftungserscheinungen bekommen, ergreife unbedingt die richtigen Maßnahmen und binde die Gifte bspw. mit hochwertigem Zeolith in Medizinqualität! Hier findest du ein passendes Produkt zum Binden der Gifte. Diesen Smoothie nicht in der Schwangerschaft trinken!



Kräuterhof Erdenkraft
www.erdenkraft-kraeuter.de

WILDKRÄUTER - SHOT

ZUTATEN

- 1 Hand voll Brennnessel
(nur die jungen Pflanzen
oder die oberen
Triebspitzen verwenden!)
- 1 Hand voll Giersch
- ½ Bio-Zitrone



ZUBEREITUNG

1. Die Kräuter verlesen, waschen und grob zerkleinern.
2. Die Zitrone schälen und vierteln.
3. Alles zusammen in einen Slow Juicer (max. 80 Umdrehungen/Minute)
4. Evtl. mit Wasser auffüllen und sofort trinken.

Den Trester von Giersch und Brennnessel kannst du dann bei max. 40°C im Backofen oder im Dörrgerät trocknen und anschließend mit einer Kaffeemühle o.ä. zu einem Wildkräuter-Rohkostpulver verarbeiten.



Kräuterhof Erdenkraft
www.erdenkraft-kraeuter.de

WILDKRÄUTERAUFSTRICH MIT FETA UND ZIEGENFRISCHKÄSE

ZUTATEN

1 Packung
(Ziegen-)Frischkäse
1 Packung Feta
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll Giersch und
evtl. Schnittlauch, etwas
Spitzwegerich,
Löwenzahn, etc.
Pfeffer (kein Salz nötig!)



ZUBEREITUNG

1. Die Kräuter waschen und grob hacken.
2. Alle Zutaten zusammen in einen Mixer füllen.
3. So lange mixen/pürieren bis eine Creme entstanden ist.
4. Mit Pfeffer und evtl. mit anderen Gewürzen abschmecken.
5. Mit einem Gierschblatt garnieren und servieren.



Kräuterhof Erdenkraft
www.erdenkraft-kräuter.de

ERFRISCHENDES ZITRONEN- LIMETTEN-TIRAMISU MIT GIERSCH

ZUTATEN

250g Mascarpone
250g Joghurt
90g Rohrohrzucker
2 Bio-Limetten
2 Bio-Zitronen
200g Löffelbiskuit
1,5 Handvoll Giersch, evtl.
etwas Sauerampfer
und/oder Minze



ZUBEREITUNG

1. Giersch waschen, verlesen und grob zerkleinern.
2. Mascarpone, Joghurt und Zucker zusammen mit dem Giersch in einer Schüssel pürieren.
3. Die Schale der Limetten abreiben und den Saft auspressen, danach die Zitronen auspressen.
4. Limetten- und Zitronensaft zur Mascarpone-Masse geben und die Hälfte des Limettenabriebs unterrühren.
5. Die Löffelbiskuits abwechselnd mit der Creme in eine eckige Auflaufform schichten. Mit der Creme abschließen und den restlichen Limettenabrieb als Verzierung darüberstreuen.
6. Das Tiramisu für mehrere Stunden kaltstellen oder am besten über Nacht durchziehen lassen, damit sich die Aromen voll entfalten können.