

Pflanze des Monats Mai – das Wiesenlabkraut



INHALTSSTOFFE:

Glykoside, Alkaloide, Gerbstoffe, ätherisches Öl

WIRKUNG:

Nierentätigkeit anregend, Lymphfluss anregend, weckt Lebensgeister

VERWENDETE TEILE:

oberste 3-5 cm mit Blättern, Stiel und Blumen. Der ältere Stängel verholzt schnell und ist nicht fein zum Essen.

WILDKRÄUTERFLADENBROT

- 400 g Dinkelmehl
- 1-2 Hände voll Wildkräuter (z.B. Wiesenlabkraut, Scharbockskraut, Brennnessel, Gänseblümchen oder Winterkresse) – fein gehakt
- 1 TL Salz
- 2 dl Wasser
- Kokosöl oder Ghee

Alle Zutaten gut verkneten und 30 Min ruhen lassen.

Kleine Kugeln formen und auf etwas Mehl dünn ausrollen.

In eine heisse Bratpfanne ohne Öl geben und braten, bis sich erste braune Stellen bilden, wenden und die fertige Seite mit etwas Kokosöl oder Ghee einstreichen. Gleich verfahren mit der zweiten Seite.

E Guete!