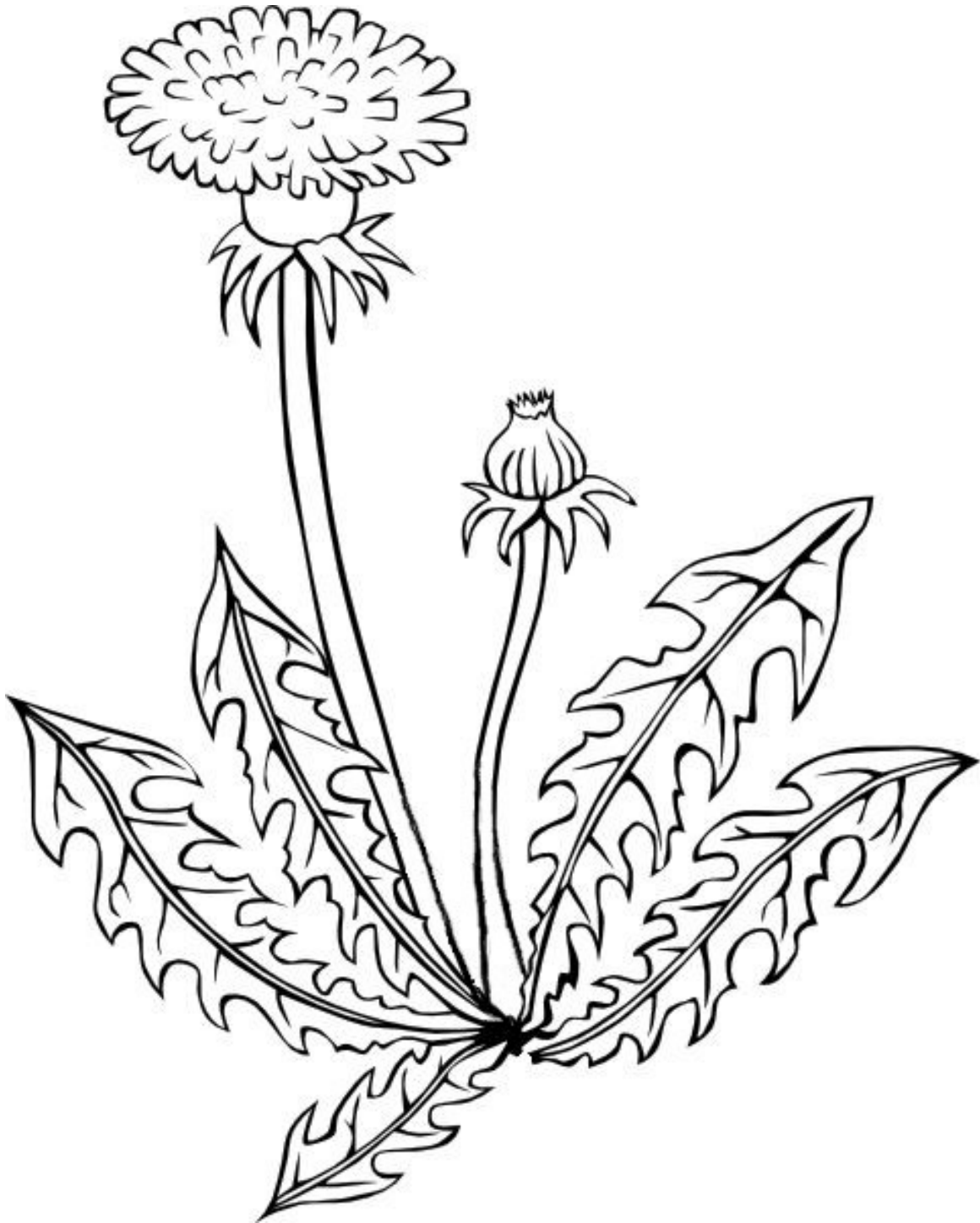


## Wusstet Ihr das?

Der Löwenzahn und auch die Pusteblume sind spannende Pflanze, die Ihr auf unterschiedliche Weise zum Essen und Trinken verwenden könnt! Und Ihr findet sie auf jeder Wiese!



**Bei dieser Löwenzahnpflanze fehlt noch was! Wo ist denn die Pusteblume hin? Könnt Ihr sie noch dazumalen? Wenn Ihr nicht mehr wisst, wie sie aussieht, dann schaut doch einfach mal auf der nächsten Wiese vorbei!**

## **Pusteblumen-Tee**

### **Die Zutaten:**

- 1 Eßlöffel Löwenzahnsamen mit Fallschirm
- kochendes Wasser

### **Die Zubereitung:**

Übergieße die Samen einfach mit kochendem Wasser. 10 Minuten ziehen lassen und genießen.

### **Die Wirkung:**

Abends zu dir genommen, ist der Pusteblumen-Tee angenehm ausgleichend. Gibst du noch zusätzlich Blüten dazu, kannst du die Wirkung auf Gehirn und Nerven verstärken. Durch das enthaltene Lecithin und Cholin hat dieser Tee günstige Einflüsse auf Konzentration und Gedächtnis.

## **Löwenzahnblätter als Suppengrün**

### **Die Zutaten:**

- frische Löwenzahnblätter

### **Die Zubereitung:**

Einfach klein schneiden und kurz vor dem Servieren mit einer kräftigen Rind-, Hühner- oder Gemüsesuppe übergießen.

### **Die Wirkung:**

Bringt Stärkung im Frühling. Bei Kranken Ruhe und Schlaf.

## **Blütenhonig mit braunem Zucker**

### **Die Zutaten:**

- 2 Biozitronen
- 1 Liter Wasser
- 4 gute handvoll Blüten (am Besten am Morgen gesammelt, wenn die Blüten noch nicht ganz offen sind)
- 1 Kilo brauner Zucker (Bioqualität)

### **Die Zubereitung:**

- Zitronen abreiben und mit den Blüten 8 Minuten kochen lassen.
- Abseihen und mit Zitronensaft und Zucker unter Rühren auf kleiner Flamme einkochen lassen (Achtung-kocht leicht über-also unbedingt unter Aufsicht köcheln lassen).
- Hat er die gewünschte Konsistenz in Gläser heiß abfüllen.

### **Die Verwendung:**

Zum Süßen für Tees, Kräuterbowlen, Müsli oder auf's Butterbrot streichen.

### **Die Wirkung:**

Der Honig bringt die Herzenswärme des Löwenzahns in den Körper. Man kann diesen Sirup auch mit Löwenzahnblättern zubereiten. Dann ist er ein wunderbares Hustenmittel.