

REZEPT Wiesendudler

ZUTATEN

- 1 Liter Apfelsaft
- ½ Liter Mineralwasser
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Handvoll Gierschblätter
- 2 Triebe der Gundelrebe (Blätter und/oder Blüten)
- 1 Handvoll Blätter und Blüten von z.B. Schafgarbe, Löwenzahn, Gänseblümchen, Holunder, Wiesensalbei, Rotklee, ...

ZUBEREITUNG

1. Giersch, Gundelrebe und die restlichen Wildkräuter mit einem Nudelholz oder der Hand etwas quetschen
2. In ein Gefäß geben und mit Apfelsaft aufgießen
3. Über Nacht ziehen lassen
4. In einen Krug abseihen und die Pflanzenreste gut ausdrücken
5. Mit Mineralwasser und Zitronensaft aufgießen