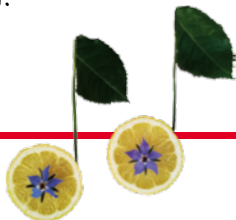


1 KEINE ARMUT



Vielfalt sammeln

Unsere heimischen Wiesen bieten uns eine große Vielfalt an leckeren Rohstoffen an - zu einem kleinen Preis. Wir müssen uns aktiv auf die Suche machen, uns etwas schlaue machen und daraus selbst etwas zuzubereiten, wie diese Wiesenlimo. Das ist doch besonders wertvoll!



Wiesenlimo



1 l Apfelsaft

1 Handvoll Kräuter

Beispiele:

Minze,
Brennnessel,
Spitzwegerich,
Melisse,
Giersch,
Thymian

2 Scheiben Zitrone

1 Flasche Mineralwasser (sprudelrig)



Schritt für Schritt zur Wiesenlimo

Alle Kräuter waschen, grob zerkleinern und in den Apfelsaft geben.



Zitronenscheiben zugeben. Alles eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.



Nun nach Belieben mit Mineralwasser auffüllen. Wichtig ist, die Limo im Kühlschrank zu lagern.



Um den Geschmack kennenzulernen kann eine Kräuterart, wie zum Beispiel Giersch, einzeln verwendet werden. Viele essbare Kräuter können ausprobiert werden.



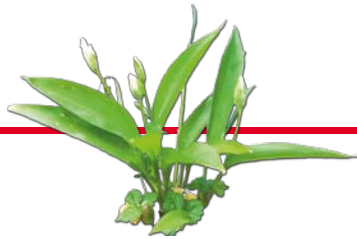
Lasst es euch schmecken!

1 KEINE ARMUT



Sammeln statt kaufen

Im Frühjahr wachsen viele Wildkräuter auf großen Flächen, wie der Bärlauch. Die selbst gesammelten jungen Bärlauchblätter sind eine wertvolle Zutat. Damit werden diese Pfannkuchen besonders einzigartig!



Bärlauchpfannkuchen



Creme:

200 g Joghurt

250 g Quark

Kräuter nach Geschmack, wie z.B. Petersilie

und Schnittlauch

Salz und Pfeffer

Teig:

250 g Vollkornmehl

500 - 600 ml Milch

3 Eier

Eine Handvoll zarter

Bärlauchblätter

Fett zum Ausbacken



Schritt für Schritt zum Bärlauchpfannkuchen

Für die Creme den Joghurt und den Quark mischen. Die Kräuter waschen, zerkleinern und untermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.



Das Mehl, die Milch und die Eier in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig rühren.



Während der Teig etwas ruht, den Bärlauch waschen und klein hacken.



Nun den Bärlauch unter den Teig mischen und die Pfannkuchen portionsweise in einer gut gefetteten Pfanne ausbacken.



Vorsicht: beim Sammeln von Bärlauch: Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen!



Andere Wild- und Küchenkräuter oder Spinat passen gut in den Pfannkuchen.



Guten Appetit!