



## Geisseblüämlibrot

Ein feiner Zvieri ganz klimaneutral



Klimafreundlich und saisonal essen kann man auch ohne, dass alle Lebensmittel gekauft werden müssen. Es wachsen viele essbare Blüten auf den Wiesen ... du musst sie nur pflücken. Schau beim Sammeln, dass die Wiese hundefrei ist.

Falls du noch altes Brot zu Hause hast, kannst du es einfach ein bisschen toasten. Und dann:



1 Scheibe  
1 Hand voll  
½ TL  
wenig

Brot (evt.  
toasten)  
Gänseblumen  
Rohrzucker  
Butter

Pflücke die  
Gänseblümchen  
am Mittag, wenn  
sie voll geöffnet  
sind.

Für eine salzige Variante:



1 Scheibe  
1 Hand voll  
1 EL  
2 Prisen  
etwas

Brot (evt.  
toasten)  
Gänseblumen  
Quark  
Salz  
Schnittlauch

Mische die  
Gänseblümchen  
mit etwas Quark,  
Salz und fein  
geschnittenem  
Schnittlauch zu  
einem Brotauf-  
strich

### Infos:

Gänseblümchen enthalten viel Vitamin C. Außerdem liefern sie Magnesium, Calcium, Eisen und Vitamin A. Das allein ist schon ein Grund, sie auf ein Butterbrötchen zu streuen! Ihre Bitterstoffe wirken blutreinigend und fördern eine schöne Haut.