

Drinks zur Frühjahrszeit

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **64 (2007)**

Heft 3: **Neues zur Misteltherapie**

PDF erstellt am: **10.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554288>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Zum Wohl – Drinks aus frischen (Wild-) Kräutern und vitaminreichen Früchten verschicken die Frühjahrsmüdigkeit.

Ob als Teil der Frühjahrskur oder als energispendender Vitaminstoss: Diese Getränke mit Kräutern und frischen Säften beleben, erfrischen und entschlacken.

Frühlingskur-Mix

Kann eine Mahlzeit ersetzen und macht fit für den Frühling.

1 Handvoll junge Löwenzahnblätter
1 Orange, 1 Apfel
Honig nach Bedarf

Löwenzahnblätter waschen und in Streifen schneiden. Orange auspressen. Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und mit Löwenzahnblättern und frischem Orangensaft in einem hohen Gefäß pürieren. Nach persönlichem Geschmack mit Honig süßen oder zusätzlich mit Buttermilch oder Kefir verdünnen.

Orangen-Sprossen-Drink

Junge, zarte Sprossen, Orange und Sanddorn – vitaminreicher geht es nicht.

2 EL bioSnacky-Weizensprossen
1 Orange
2 EL Sanddornsafte (ungezuckert, aus Drogerie oder Reformhaus)
1 dl (100 ml) Buttermilch
1 TL Honig

Geschälte Orange in Spalten teilen und mit den übrigen Zutaten im Mixer gut durchquirlen. Drink nach Geschmack mit Honig süßen.

Wildkräuter-Drink

Dieser Drink steckt voller Vitamine und wirkt blutreinigend. Sie können Wildkräuter wie Löwenzahn, Sauerampfer, Gänseblümchenblätter, Brunnenkresse, Sauerklee, Giersch oder Gänsefingerkraut alleine oder in einer Mischung verwenden.

2 EL gehackte Wildkräuter
1/4 l Buttermilch
Herbamare, Pfeffer
1 TL Weizenkeimöl
1 Spritzer Zitronensaft
1 Spritzer Worcestersauce

Kräuter waschen, trocken tupfen, falls nötig, von den Stielen zupfen. Grob hacken und mit der Buttermilch pürieren. Den Kräuterdrink mit Herbamare, frisch gemahlenem Pfeffer, Keimöl, Zitrone und Worcestersauce würzen, 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.



Kerbel-Fitmacher

Das gleiche Getränk können Sie auch nur mit Kerbel zubereiten (im Topf gezogen oder wild gesammelt). Das schmeckt ausgezeichnet, und Kerbel ist durch seine blutreinigende und leicht harntreibende Wirkung perfekt für die Frühjahrskur.

Wiesenschaumkraut-Fitness-Drink

Wer sich matt und müde fühlt, kann seine Lebensgeister mit diesem erfrischenden Rezept auf Trab bringen.

20 g Wiesenschaumkrautblätter
125 ml Kefir
125 ml Orangensaft (frisch gepresst)

Wiesenschaumkrautblätter waschen und trocken tupfen. Hacken und mit etwas Kefir im Mixer pürieren. Restlichen Kefir und Orangensaft dazugeben und nochmals gut durchmischen.

Löwenzahn und Kerbel wirken blutreinigend, harntreibend und stärkend. Die Beeren des Sanddorns werden im späten Herbst gesammelt und zu Saft verarbeitet. Beliebt ist Sanddorn besonders wegen seines hohen Vitamin-C-Gehalts, ausserdem enthält er Vitamin A und Kalzium.

