

BÄRLAUCH-FALAFEL

REZEPT FÜR 4 PORTIONEN

DU BRAUCHST:

300 G KICHERERBSENMEHL
2 TL KÜMMEL
1/2 TL BACKPULVER
2 TL SALZ
300 ML WASSER
4 EL OLIVENÖL
2 TL ZITRONENSAFT
100 G BÄRLAUCH
OLIVENÖL ZUM BRATEN

DEN BÄRLAUCH SCHNEIDEN UND MIT SALZ IN OLIVENÖL CA. 15 MINUTEN ANSETZEN. DANACH ALLE ZUTATEN VERMISCHEN UND GUT DURCHRÖHREN, BIS EIN TEIG ENTSTEHT. DEN TEIG 15 MINUTEN RUHEN LASSEN.

MIT EINEM ESSLÖFFEL KLEINE LAIBCHEN FORMEN UND DIESE IN EINER PFANNE MIT DEM OLIVENÖL GOLDBRAUN BRATEN.



SCHAFGARBENSIRUP

FEINER BLÜTENDUFT FÜR TEE, SAFT, WASSER ODER SEKT

DU BRAUCHST:

0,75 KG ZUCKER
1 L WASSER
SAFT VON 2 ZITRONEN
SCHAFGARBENBLÜTEN

SAMMLE BLÜTEN DER SCHAFGARBE UND FÜLLE EINEN MESSBECHER BIS ZUR 1-LITER-MARKE DAMIT AN. GIB DIE BLÜTEN GEMEINSAM MIT ZUCKER UND WASSER IN EINEN TOPF UND LASSE ALLES 5 MINUTEN KOCHEN.

DANACH GIB DEN ZITRONENSAFT DAZU. SEIHE DIE BLÜTEN AB UND KOCHES ALLES NOCHMALS KURZ AUF.

FÜLLE DEN HEISSEN SIRUP IN STERILE FLASCHEN UND VERSCHLIEBE SIE GUT.



DU MÖCHTEST MEHR ÜBER WILDKRÄUTER ERFAHREN? ICH HELFE DIR GERNE, DIESE INFORMATIONEN ZU BEKOMMEN UND UNTERSTÜTZE DICH AUF VIELFÄLTIGE ART UND WEISE. ENTDECKE JETZT MEINE ANGEBOTE AUF

WWW.WILDKRAEUTERBAER.AT