

Holunder



Für ein aktives Leben –  go to **to motion**



Gut zu wissen:

- Holunderblütentee ist ein bewährtes Hausmittel gegen Erkältungen. Er wirkt fiebersenkend, schweißtreibend und entzündungshemmend.
- Hilfreich ist der Tee auch bei trockenem Husten, da er schleimlösend wirkt.
- Holunderblüten regen die Nierenfunktion an, entwässern und fördern das Ausscheiden von Giftstoffen.
- Die Beeren des Holunders sind reich an Vitamin C und B, ätherischen Ölen und Flavonoiden. Damit sind auch sie ein wirksames pflanzliches Heilmittel gegen Erkältungskrankheiten.

Holunder- küchlein

Zutaten für 4 Personen

10 - 15 frisch aufgeblühte Holunderblütendolden
150 g Mehl
2 Eier
250 ml Milch
1 EL Zucker
1 Prise Salz
Butter zum Ausbacken, Puderzucker

Zubereitung:

Die Stängel der Holunderblütendolden kurz hinter der Blüte abschneiden. Dolden gut ausschütteln, aber möglichst nicht waschen. Aus Mehl, Salz, zwei Eigelb, Zucker und Milch einen Pfannkuchenteig herstellen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Butter in einer Pfanne erhitzen. Holunderblütendolden am kurzen Stiel halten, in den Teig tauchen und in der heißen Butter goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Puderzucker bestreuen und frisch servieren.

Tipp

Holunderbeeren dürfen nicht roh gegessen werden - sie können Übelkeit und Erbrechen verursachen. Gekocht sind sie sehr gesund!

training & coaching

Schrauber-Workshop in Lindau

Lerne, die gängigen Defekte an deinem Bike souverän selbst zu reparieren! Termin und Themen findest du hier:

www.tomotion-gmbh.de/training/termine



Andrea Potratz

Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753

E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de