



Blütenbowle ohne Alkohol

à la
Ingrid Flora Hochfilzer

Zutaten:

Je nach Blühphase im Garten und in der Natur:

- BIO-Duftrosen
- Malve, Zitronenverbene,
- Minzen, Ananassalbei

- BIO-Zitronen und BIO Limonen
- getrocknete Johannisbeeren
- Hagebutten – nach Belieben gerne auch noch andere Früchte

Zubereitung:

Die Kräuter gründlich zerkleinern und immer wieder mal mit sehr sauberen Händen durchkneten damit die ätherischen Öle frei gesetzt werden.

Anschließend die Kräuter für mind. 1 Tag in Apfelsaft oder Läuterzucker (Wasser-Zucker 1:1) einlegen und kühl lagern.

Danach durch ein Sieb abgießen und den Sirup mit Mineralwasser oder Zitronenlimonade aufspritzen.

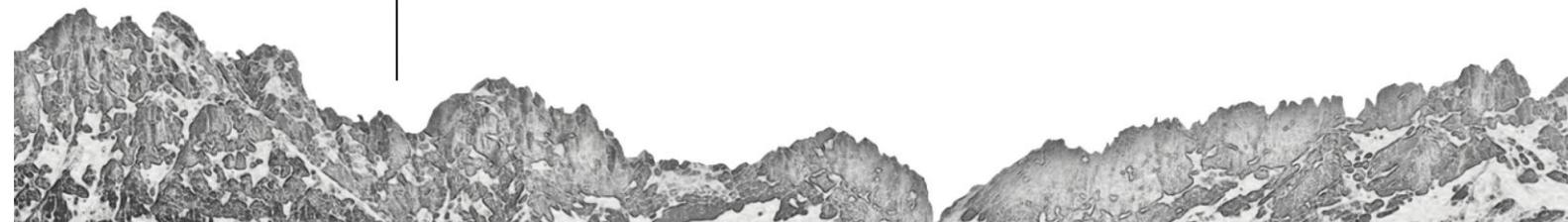
Ein erfrischendes Getränk voller Vitamine und sekundärer Pflanzenstoffe, perfekt für den Sommer!



FLORA
DAS KLEINE GARTENHOTEL



HOTEL
HOCHFILZER





Flower bowl without alcohol à la Ingrid Flora Hochfilzer

Ingredients:

Depending on the flowering season in nature:

- Organic scented roses
- mallow, lemon verbena,
- lemon verbena, mint, pineapple sage

- Organic lemons and limes
- dried currants, rosehips - feel free to add other fruits as you please

Preparation:

Chop the herbs thoroughly and knead them occasionally with very clean hands to release their essential oils.

Soak the herbs in apple juice or simple syrup (water-sugar ratio 1:1) for at least 1 day and store in a cool place.

Strain through a sieve and mix the sirup with mineral water or lemonade.

A refreshing drink, rich in vitamins and phytonutrients, perfect for summer!



FLORA
DAS KLEINE GARTENHOTEL



HOTEL
HOCHFILZER

