



Franzosenkraut



Das wohl Eisenhaltigste Wildkraut überhaupt! Du findest es jetzt am Strassenrand (Das sollst du natürlich nicht pflücken! :))

Das Franzosenkraut ist eine enorme Nährstoffbombe und sollte unbedingt als Superfood auf den Teller kommen. Es ist eine der eisenreichsten Pflanzen auf unseren Feldern und enthält zusätzlich viel Kalzium, Magnesium, Vitamin A und C.

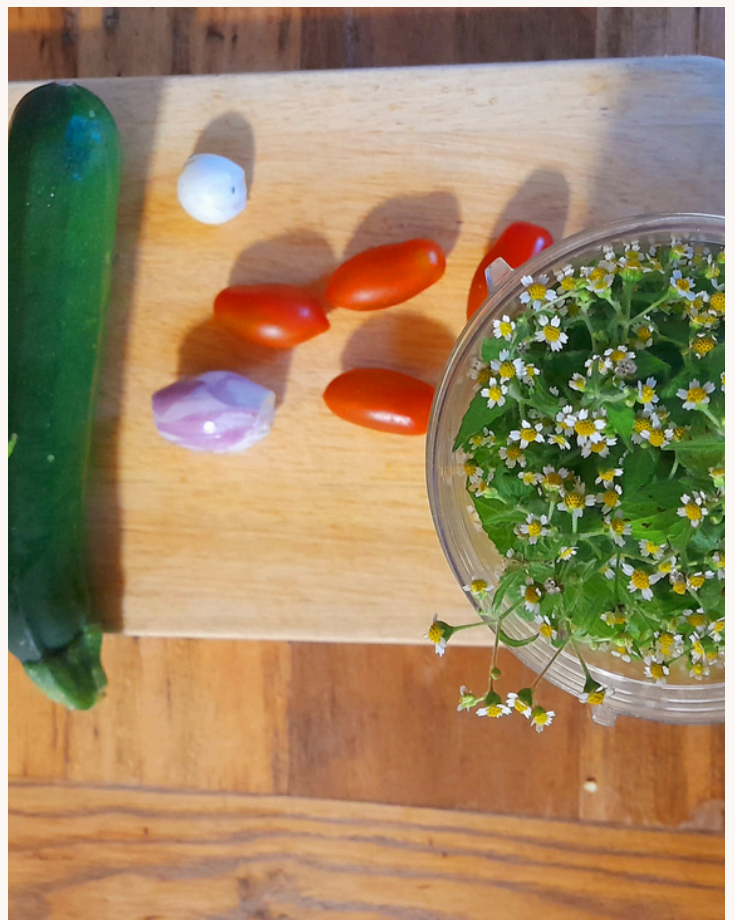


FRANZOSENKRAUT ENTHÄLT
DREIMAL SOVIEL EISEN WIE
SPINAT!

Franzosenkraut Suppe (kalt) für
deinen Eisenkick

Du brauchst dazu:

- 1 Gurke
- Nach belieben: 1 Zwiebel
- Ein Bund Franzosenkraut
- 1-2 Tomaten
- Wenn vorhanden: 1 kleines Bund Brennesseln
- Nach Belieben: Pinienkerne
- Schale einer abgeriebenen Bio Zitrone
- 1 TL Salz
- 1 par Eiswürfel
- 2 TL Olivenöl oder mehr



Ausführung:

Alles zusammen in einen Mixer geben und sofort servieren! Nach belieben noch Zitronensaft und andere Kräuter beifügen!

