

## *Wiesenschaumkraut-Fitness-Cocktail*

### *Zutaten (für ein Glas mit 250 ml):*

20 Gramm Wiesen-Schaumkraut-Blätter

125 ml Joghurt / Buttermilch

125 ml Hirschkbirnsaft

(Spritzer Zitronensaft)



Foto: Stefan Weiss, Biodiversitätsexperte

### *Zubereitung*

Wiesenschaumkraut waschen und pürieren. Joghurt beziehungsweise Buttermilch glattrühren und das Schaumkraut dazugeben. Hirschkbirnsaft mit den restlichen Zutaten mischen. Frische verleiht ein Spritzer Zitronensaft.

Das Getränk hilft hervorragend *gegen Frühjahrsmüdigkeit*

### *Geschmack*

Die Pflanze lässt sich als kresseartig, senfartig bis scharf beschreiben. Die jungen Sprosse, Blätter und Blütenknospen bereichern Salate, Vorspeisen und Wildkräuteraufstriche und ersetzen, in getrockneter Form, Pfeffer. Die Stängel sind wie Spargel, die scharf schmeckenden Samen wie Senfsamen verwendbar. Die Blüten dienen als essbare Dekoration. Am besten schmeckt die Pflanze vor der Blüte, da sie zu dieser Zeit noch milder ist.

Für den Inhalt verantwortlich: Naturpark Pöllauer Tal

[www.naturparke-steiermark.at](http://www.naturparke-steiermark.at)

