

## Brennnessel-Apfel-Frischpresssaft

1 Handvoll Brennnesselspitzen abwaschen und während mindestens 3 Stunden in einer Schüssel zugedeckt feucht lassen. Die Blätter sollen nicht im Wasser schwimmen, aber feucht sein.

Dann zusammen mit 1-2 Äpfel in eine Saftpresse geben.

Zum Schluss noch etwas Zitronensaft nach Geschmack dazu geben und fertig ist dein erfrischendes und aufbauendes Getränk.

Das kannst du gut zwischendurch als Getränk machen, oder auch mal als 4-wöchige Kur.

Die Pflanzen-/Ballaststoffe die übrig bleiben, kannst du zum Beispiel für einen milden Tee trocknen, oder dann getrocknet zu einem Würz-Pulver verarbeiten.

