

Schmetterlingsquark

Die Pflanzen, welche die Schmetterlingsraupen fressen, sind teilweise auch für uns Menschen essbar! Deshalb kann man die Pflanzen klein gehackt, mit ein bisschen Salz und Mager- oder Speisequark zu einem leckerem Schmetterlingsquark verarbeiten.

Du kannst für den Schmetterlingsquark verwenden:

- Brennnessel
- Huflattich
- Luzerne
- Rotklee
- Sauerampfer
- Spitzwegerich
- Weiße Taubnessel
- Weißkohl
- Wiesenschaumkraut
- Wilde Möhre

Bevor du die Kräuter klein hackst oder mit der Schere verschneidest, wasche die Kräuter gründlich und trockne sie, indem du sie in einem Handtuch trocken schleuderst.

Ganz wichtig ist, dass du keine Kräuter verwendest, die du nicht kennst!!!



www.pixelio.de – Benjamin Klack