

Rosenzucker - Nervenzucker



Zutaten für 250 g

10-12 Wildrosenblüten, frisch, weißer Ansatz entfernen

50 Zitronen-Melissenblätter, frisch

1 TL Lavendelblüten

200 g weißer Zucker, brauner Rohrohrzucker oder Kokosblütenzucker (Nach Geschmack)

Alles im luftigen Schatten (oder drinnen) auf einem Tuch ausgebreitet mehrere Tage lang trocknen lassen, bis sie rascheltrocken sind.

Die getrockneten Blüten und Blätter mit dem Zucker in einem kräftigen Mixer dann pulverisieren.

In ein Schraubglas füllen und verschließen

Dunkel und trocken aufbewahren.

Hält sich 6 Monate

Dieser „Nervenzucker“ wirkt nervenstärkend, auch bei

Wechseljahrsbeschwerden und Schlafstörungen hat er sich bewährt.

Täglich oder bei Bedarf 3-4 mal 1/2 TL davon auf der Zunge zergehen lassen.

Rezepttip: Den Rosenzucker bei Crème Brulée einsetzen.

