

Kräutersalz-Rezeptvorschläge

Frauen-Kräutersalz:

- Brennnessel (Nieren, Reinigung, Eisen, Blut, Milch)
- Basilikum (Östrogen, Vitamin K, Wechseljahre)
- Verveine (Nerven, Geruch, Geschmack)

- Schafgarbe (Leber, Gebärmutter, Blutungen, Menstruation, Krämpfe)
- Gänseblümchen (Gebärmutter, Brustverletzung, Haut)
- Frauenmantel (alle Frauenbeschwerden, Unterleib, Blut)

Mediterran-Kräutersalz

Rosmarin, Oregano, Basilikum, Thymian, Lavendel, Tomaten, Peperoni

Suppen-Kräutersalz

Liebstöckel, Majoran, Dill, Salbei, Rübli, Peterli, Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Rosmarin, Bärlauch, Schnittlauch, Bohnenkraut, Thymian, Sellerie



Die gewünschten Kräuter mit dem Salz im Mörser fein pulverisieren. Es können jegliche Kräuter zusammengemischt werden. Das Mischverhältnis variiert von **2 Teilen Kräuter auf 1 Teil Salz** bis zu **9 Teile Salz auf 1 Teil Kräuter**. Für etwas Schärfe eignet sich Pfeffer oder Chili. Um die Haltbarkeit zu garantieren, müssen die Kräuter durch und durch trocken sein. Das frisch hergestellte Kräutersalz sollte in einem luftdichten Behälter bzw. Salzstreuer an einem trockenen und lichtgeschützten Ort gelagert werden. **Tipp:** Am Schluss ein paar ganze Blüten oder gröber gehackte Kräuterstücke untermischen, dann sieht das Salz bunt und schön aus.