

# Was man noch alles mit Gänseblümchen machen kann

Liebe Kinder ...

Die Blüten sind eine wertvolle Ergänzung in unserer Nahrung.

Sei es in Frühlingsalaten, in Suppen oder Aufstrichen.

Jedoch muss und soll man es nicht übertreiben, es reicht einmal in der Woche so einige Gänseblümchen in unseren Speiseplan einzubauen.

Am wertvollsten sind unsere kleinen Blümchen im Frühjahr bis in den Sommer hinein.

## Rezeptvorschläge:

Liebe Eltern hier von mir zu Euch einige Vorschläge ....

Macht doch einmal ein Butterbrot mit ein paar Blütenköpfchen des Gänseblümchens darauf, eventuell noch eine Prise Kräutersalz und fertig ist ein wertvolles Abendbrot und die Kinder werden es lieben, vor allem wenn sie selber suchen und garnieren dürfen.



Oder peppen wir einfach den Salat oder die Suppe mit einigen Blütenköpfchen auf.

*Ein kleiner Tipp: Gänseblümchen blühen in der heißen Suppe auf, einfach ausprobieren! Sieht bezaubernd aus, dass sagte schon Spinakulus mein Zauberfreund !*

## Aufstrich mit den Daisy`s :

Man nehme ganz geschwind und eins, zwei, drei...  
eine Handvoll Blüten der Gänseblümchen herbei!

Dazu vom Garten ihr seit zu beneiden,  
eine Handvoll Schnittlauch und ein paar Blätter vom zarten Löwenzahn schnell schneiden.

Eine mittelgroße Zwiebel hacken und kurz in Olivenöl braten,  
ohne zu weinen, dass will ich euch raten.

Dies alles unter ein ¼ kg Frischkäse oder Topfen rühren,  
mit dem Löffel nur berühren!

Die gewaschenen und  
gehackten Blüten und Kräuter rein.  
Ohhh schmeckt das lecker und fein.

Eventuell Zitronensaft dazu  
und fertig ist der Aufstrich im Nu!

