

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

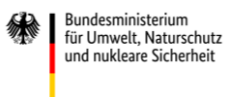
Bevor du die Kräuter klein hackst oder mit der Schere verschneidest, wasche die Kräuter gründlich und trockne sie mit einem Handtuch oder einer Salatschleuder ab.

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



Foto: Benjamin Klack, www.pixelio.de

Gefördert durch:



Ein Projekt von:



Stadt Leipzig

