

Giersch-Apfelsaft - Rezept & Anleitung

Giersch - fuer viele ein Unkraut, fuer Eingeweihte ein Schatz der Natur. Dieser Saft vereint die heilende Kraft des Gierschs mit der Suesse frischer Aepfel. Ein erfrischendes Getraenk, das den Koerper staerkt und den Geist belebt.

Anwendung & Wirkung

- Regt den Stoffwechsel an
- Wirkt entzuendungshemmend
- Unterstuetzt bei Gicht und Rheuma
- Spuelt die Nieren sanft durch
- Ideal als Fruehlingskur oder taeglicher Gesundheitskick

Zutaten (fuer ca. 1 Liter)

- 2-3 Haende voll frische Gierschblaetter
- 4-5 suesse Aepfel (z. B. Elstar, Jonagold)
- ½ Zitrone (optional)
- 250 ml stilles Wasser (nach Bedarf)

Schritt-fuer-Schritt-Anleitung

1. Giersch sammeln: Junge, frische Blaetter abseits von Strassen pfluecken.
2. Giersch waschen: Gruendlich mit kaltem Wasser abspuelen.
3. Aepfel vorbereiten: Waschen, entkernen und grob zerkleinern.
4. Mixen/Entsaften: Alles mit Wasser und Zitrone puerieren oder entsaften.
5. Filtern (optional): Wer es klarer mag, sieht den Saft ab.
6. Geniessen: In ein Glas fuellen, eventuell mit Eis oder Minze verfeinern.

Tipp

Verfeinere deinen Saft mit Minze, Ingwer oder einem Loeffel Honig - fuer noch mehr Frische und

Geschmack!