

Brennesselsamen: Rezepte & Wirkung



Brennesselsamen gelten als „natürlicher Powerbooster“

Der Brennesselsamen zeichnet sich durch seine wertvollen fetten Öle (ca. 30%) aus.

Darunter sind viele **ungesättigte Fettsäuren** wie die **Linolsäure** (OMEGA-6-Fettsäure) und zahlreiche **Mineralstoffe & Vitamine** (Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen / Silicium / Vitamine A und C) enthalten.

Anwendung und Wirkung der Brennesselsamen:

Als belebendes **Kräftigungsmittel** kann es täglich bei allg. **Müdigkeit & Leistungsschwäche** eingesetzt werden. Frische oder getrocknete Brennesselsamen können als ideale Gewürz – Ergänzung in der Küche für das Würzen von **Salaten / Gemüse / Suppen und vieles mehr** verwendet werden.

Der **nussige Geschmack** erinnert an Leinsamen & eignet sich gut als Zusatz im Müsli oder der Budwig Creme.

Rezeptideen:

Brennesselsamentee:

Frische oder getrocknete **Samen**, zusammen mit **Brennesselblättern**, können bei Blasen- oder Nierenleiden eingesetzt werden und helfen bei bakteriellen Infekten oder zur Entgiftung bei Herbst oder Frühjahrskuren.

Zubereitung:

3 TL gemahlene **Brennesselsamen** / Brennesselblätter mit 0,5 Liter kochendem **Wasser** aufbrühen, ca. 8 bis 10 Minuten ziehen lassen und den schleimhaltigen Tee abseihen.

Einnahme: 2 Wochen lang 3-mal täglich 1 Tasse vor den Mahlzeiten.

Salzige Budwig Creme mit Leinöl und Brennesselsamen:

180 g Quark (oder vegan) mit 2 EL kaltgepresstem Leinöl zu einer seidigen Masse verrühren.

1 – 2 EL Brennesselsamen mit Salz & Pfeffer darunter mischen.

Passt super zu «Geschwellten» Kartoffeln und einem grünen Salat