



Anna Maria Gsöllpointner
Innovative Beratung – Training

KOMPETENZSCHMIEDE

Text für home page:

„Selbstgemachtes“ Bio - Bittergurken – Gesundes Gemüse mit hervorragenden Heilwirkungen:

- **Bittergurken-Gemüsefrucht-Blätter getrocknet:**
Bittergurken – Tee-Mischungen, für ½ Liter ca. 4 mittlere Bittergurken-Blätter mit unterschiedlichen Kräutern (Holler-, Lindenblüten, Huflattich, ...
10 Min. im heißen Wasser ziehen lassen
- ***Bittergurken-getrocknetes Kraut-Tee**
(junge Keime, junge Blätter, geringere Wirkung)
Für ½ Liter ca. 1-2 EL Bittergurken-Kraut mit unterschiedlichen Kräutern (.Holler-, Lindenblüten, Huflattich, ...
10 Min. im heißen Waser ziehen lassen.
- ***Essig vom Bittergurken-Kraut** (junge Keime, junge Blätter)
Für Salate, Soßen und zu Speisen-Gerichten Verfeinerung.

Die Anwendungen des Bittergurken-Tee´s sollte Jedem/Jeder Person bei gesundheitlichen Problemen immer mit Absprache des behandelten Arztes, dementsprechend angewendet werden.
INDIVIDUELL mit unterschiedlichen Kräuter-Tee-Mischungen, sich selber nach Geschmack und Intensität, zusammenstellen.

Bio-Kräuter:

*Salz m. Maggikraut, m. Oregano, ...

Kräuter-Tee´s:

- **Hollunder-, Lindenblüten, Schachtelhalme, Minze & Melissen – Tee´s**

Kein Handel, nur solange der Vorrat reicht
aus unserem Vereins – Projekt

**„Gs´und bleib´n & „Selbsteilungskräfte stärken,
dem Alter – älter werden ein Schnippchen schlagen“**