



Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch 17. September 2023

Königs-Milch (von Königskerzen-Blüten)

Königskerzen-Blüten-Tee

= Kaltansatz Königskerzen-Blüten (durch Leinentuch abgeseiht)

Ziegenmilch

Honig

2 Safranfäden

1 Zimtstange

2 Gewürznelken

2 Zimtblüten

1 Kardamomkapsel

Die Gewürze zerstoßen und im Topf anrösten. Wenn sich der Duft entfaltet, Ziegenmilch dazu gießen und den Topf vom Herd nehmen. Ziegenmilch deshalb, weil sie u.a. die Zellerneuerung unterstützt und Stress- und Angst mildernd wirkt.

Die Milch soll nicht mehr als 50 Grad haben, dann etwas Honig und den Königsblütentee einrühren. Ganz zum Schluss kommen noch 2 in Milch angerührte Safranfäden dazu. Danach das Ganze nur noch abseihen.

Wer mag, kann diesen ausgleichenden Seelentrunk mit Königskerzen-Blüten servieren.

Die Königsmilch macht nicht nur gute Stimmung, sondern ist mit ihrer beruhigenden Wirkung gut als Pausen- und Abendgetränk geeignet.