



**Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
28.9.2025**

Goldrute: Stimmungsaufhellendes Elixir

Zutaten:

*Getrocknete Goldruten-Blätter & -Blüten
Trockener Weißwein
Schraubglas
Teesackerl*

Zubereitung:

*Ein Schraubglas mit trockenem Weißwein füllen, ein Teesackerl mit getrockneter Goldrute hineinhängen und drei Wochen stehen lassen.
Das ist ein sehr altes Rezept zur „Erhellung des Gemüts“ bei Stimmungsschwankungen und leichter depressiver Verstimmung.
In kleinen Dosen genießen!*