1 Ansatz

2 EL Kornblumenblüten, getrocknet
1 EL Rosenblütenblätter, getrocknet
1 EL Ringelblumenblüten, getrocknet

Zubereitung

- Die getrockneten Blüten in einer kleinen Schüssel mischen
- Blütenmix in eine Dose oder ein anderes luftdicht verschließbares und lichtdichtes Gefäß füllen
- Blütenmix trocken und dunkel lagern

! Tipps zur Verwendung

- Dieser Blütenmix ist ideal für Desserts, Schokoladen, Kuchen etc. Das Aroma und die Wirkung können sich besser entfalten und meist ist die Optik auch ansprechender und der „Biss" besser, wenn die Blüten vorab mit Hilfe eines Messers und Schneidbretts zerkleinert werden
- Der zerkleinerte Blütenmix kann, wie die Originalblüten, lange gelagert werden, wenn er luftdicht und lichtsicher aufbewahrt wird

Entspannung mit farbenfrohen Blüten

Kornblumenblüten enthalten Hispidulin, eine Substanz, die durch Bindung am GABA-Rezeptor zu Entspannung und gutem Durchschlafen führt, die Stimmung verbessert und gegen Ängste wirkt

Rosenblütenblätter vermitteln Entspannung, das enthaltene ätherische Öl macht ruhiger, reduziert Stress, ist schlafförderlich, angstlösend und stimmungsaufhellend.

Ringelblumenblüten wirken antientzündlich – ein Plus bei chronischem Stress.