Frischkäse-Bällchen mit Kräutern und Veilchen

Nervenstärke und guter Schlaf

Ca.. 20 Bällchen

100 g Schafskäse (Feta)
100 g Frischkäse
Etwas Salz
Etwas Pfeffer; Empfehlung: geräucherter Pfeffer oder grüner Pfeffer oder Szechuanpfeffer
1 Bund frische Küchenkräuter; Empfehlung: Zitronenmelisse und/oder Schnittlauch
Ca. 4-5 EL getrocknete Veilchenblüten

Zubereitung

- Feta in eine Schüssel bröseln, Frischkäse zugeben und alles glatt verrühren
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Frische Küchenkräuter waschen und klein schneiden, in eine kleine Schüssel geben
- Getrocknete Veilchenblüten zufügen und durchmischen
- Aus der Käsemasse mit einem Teelöffel etwas Masse abstechen, mit den Händen kleine Kugeln formen
- Käsekugeln in der Kräuter-Veilchen-Mischung wälzen, dann auf ein Brett oder einen Teller geben – bis zum Servieren kühlen
- Empfehlung: zu glutenfreiem Sauerteigbrot als besondere Vorspeise kombinieren

Farbenfrohe Nervenstärkung und wohliger Schlaf

- Käse liefert viele Nährstoffe, die für die Bildung von Entspannungs- und Schlafbotenstoffen im Gehirn benötigt werden.
- Zitronenmelisse wirkt beruhigend und sehr schlafförderlich. Schnittlauch unterstützt das "Bauchgehirn" und über ein gesundes Mikrobiom auch eine gute Tag-Nacht-Rhythmik.
- Die Blüten der Duft-Veilchen haben sich als wirkungsvoll gegen Nervosität und unterstützend für einen guten Schlaf erwiesen.