

## Kräutersalz

Zurzeit wachsen draußen viele leckere Wildkräuter. Diese schmecken gut und haben zum Teil eine heilende Wirkung. Damit du sie jeden Tag zur Mahlzeit einsetzen kannst, haben wir hier ein tolles Rezept für Kräutersalz für dich!

### Saisonale Kräuter im Mai:

- Weißdorn
- Brennnessel
- Gänseblümchen
- Gundermann
- Zitronenmelisse
- Borretsch
- Giersch

### Du benötigst:

- Kräuter deiner Wahl aus dem Garten oder Wald (informiere dich vorher über die Kräuter und pflücke keine, bei denen du dir nicht sicher bist, ob sie giftig sind oder frag am besten deine Eltern)
- Grobes Salz (Ursalz, Meersalz, Steinsalz) am besten aus der Region
- Einen Mörser
- Ein Schraubglas

Die Kräuter benötigst du im Verhältnis 1:10 mit dem Salz (10g Kräuter auf 100g Salz).

### So geht's:

1. Nimm eine kleine Schüssel und wiege 100 Gramm Salz ab.
2. Anschließend gibst du von allen Kräutern nach deinem Geschmack einige Gramm hinzu, bis die Waage 110 Gramm anzeigt.
3. Vermische nun Salz und Kräuter miteinander und fülle das Salz dann in ein kleines Schraubglas (zum Beispiel ein kleines gebrauchtes Marmeladenglas).

