



# Blütenbowle ohne Alkohol

à la  
Ingrid Flora Hochfilzer

## Zutaten:

### Je nach Blühphase im Garten und in der Natur:

- BIO-Duftrosen
- Malve, Zitronenverbene,
- Minzen, Ananassalbei
  
- BIO-Zitronen und BIO Limonen
- getrocknete Johannisbeeren
- Hagebutten – nach Belieben gerne auch noch andere Früchte

## Zubereitung:

Die Kräuter gründlich zerkleinern und immer wieder mal mit sehr sauberen Händen durchkneten damit die ätherischen Öle frei gesetzt werden.

Anschließend die Kräuter für mind. 1 Tag in Apfelsaft oder Läuterzucker (Wasser-Zucker 1:1) einlegen und kühl lagern.

Danach durch ein Sieb abgießen und den Sirup mit Mineralwasser oder Zitronenlimonade aufspritzen.

Ein erfrischendes Getränk voller Vitamine und sekundärer Pflanzenstoffe, perfekt für den Sommer!



**FLORA**  
DAS KLEINE GARTENHOTEL



HOTEL  
HOCHFILZER





## Flower bowl without alcohol à la Ingrid Flora Hochfilzer

### Ingredients:

#### Depending on the flowering season in nature:

- Organic scented roses
- mallow, lemon verbena,
- lemon verbena, mint, pineapple sage
  
- Organic lemons and limes
- dried currants, rosehips - feel free to add other fruits as you please

### Preparation:

Chop the herbs thoroughly and knead them occasionally with very clean hands to release their essential oils.

Soak the herbs in apple juice or simple syrup (water-sugar ratio 1:1) for at least 1 day and store in a cool place.

Strain through a sieve and mix the sirup with mineral water or lemonade.

A refreshing drink, rich in vitamins and phytonutrients, perfect for summer!



**FLORA**  
DAS KLEINE GARTENHOTEL



HOTEL  
HOCHFILZER

