



Kräuter im Alltag
Yvette Schneider



Spitzwegerich Lotion

1 

160 ml Wasser
10 g Leinsamen

*In einer Pfanne so
lange köcheln, bis
ein flüssiges Gelee
entsteht, dann
absieben.*

8-10 g Spitzwegerich
80 ml Wasser

*Zu dem Gelee-
Spitzwegerich
Auszug geben
umrühren und
sofort in Fläschchen
abfüllen.*

*Spitzwegerich klein
schneiden, mit dem
Wasser mixen,
absieben*

5 ml
Spitzwegerichtinktur

Zutaten für 2 Fläschli à 80ml:

240 ml Wasser
10 g Leinsamen
8 g Spitzwegerich
5 ml Spitzwegerichtinktur
2 Fläschli

Yvette Schneider
Weierlistrasse 4
8447 Dachsen

Tel. 076 / 531 34 04
yvette.schneider@shinternet.ch



