

## Brennnessel-Focaccia

Rezept für 4-6 Personen

### Zutaten

250g Ruchmehl	in eine Schüssel geben
15g Hefe, frisch	
1dl warmes Wasser	
2 EL Olivenöl	
1 TL Salz	
Pfeffer	alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt an der Wärme gehen lassen. Danach Teig auf wenig Mehl auf Blechgrösse auswallen > <i>Anstelle des selbstgemachten Teiges kann auch Pizzateig gekauft werden</i>
50g Oliven, entsteint	hacken
1 Knoblauchzehe	fein hacken
150g Frischkäse	
etwas Sauerrahm	mischen und auf den Teig verteilen bei 200°C im vorgeheizten Ofen ca. 10 Min backen
Brennnessel *	nach Belieben über Focaccia verteilen und nochmals ca. 5 Min backen
1 EL Olivenöl	darüber träufeln
wenig Salz	darüber verteilen

*\* Es können auch Bärlauch-Knospen, Sauerampfer, Giersch oder Wiesenschaumkraut dazu genommen werden*

### Wirkung:

Die Brennnessel wirkt auf den Stoffwechsel und die Galle anregend, ist harntreibend und hilft bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, rheumatischen Beschwerden, Prostata und bei Hauterkrankungen.

Als ausgezeichneten Eisenlieferant kann die Brennnessel bei starker oder unregelmässiger Menstruationsblutung oder auch in den Wechseljahren regulierend wirken. Sie enthält auch sehr viele Flavonoide, ca. 3x mehr Eisen wie Spinat, 6x mehr Kalium wie Milch, 7x so viel Vitamin C wie Orangen, dazu einiges an Magnesium, Silizium und Vitamin A.

**Blog Wiesen- und Waldkräuter**