

Erkältungen vorbeugen mit dem Anti-Grippe-Brot

Mit einem leckeren und gesunden Brot lässt sich die Kraft der Pflanzen nutzen, um das Immunsystem zu stärken. Für den Belag aus frischen Kräutern werden Thymian, Kapuzinerkresse, Meerrettich, Salbei und Spitzwegerich gehackt und mit Quark, Salz und Pfeffer gemischt. Dick auf das Brot streichen und genießen.