

HAGEBUTTEN - OXYMEL



Zutaten:

- 500 g Honig (ein Glas vom Imker deines Vertrauens)
- 300 g naturtrüber Apfelessig (unpasteurisiert)
- 150 - 300 g noch harte Hagebutten

Zubereitung:

1. Die Hagebutten von Blüte und Stiel befreien.
2. Anschließend mit dem Messer klein schneiden oder die Hagebutten zu den restlichen Zutaten geben und mit einem Mixer oder Pürierstab für ca. 15 Sek. zerkleinern.
3. In ein Glas füllen, beschriften und gut verschließen.
4. Den Ansatz für ca. 20 Tage stehen lassen. Währenddessen täglich einmal vorsichtig umrühren, damit sich kein Schimmel bildet.
5. Nun den Ansatz durch ein feines Sieb o.Ä. filtern und im Kühlschrank lagern.

Anwendung:

Täglich 1 EL Oxymel in ein Glas Wasser geben und idealerweise am Morgen trinken.

Tipps zu den Zutaten:

- **Hagebutten:** Für das Oxymel wollen wir frische, feste, noch harte Hagebutten. Zieh dir am besten Handschuhe zum Sammeln an, damit du dich nicht an den Dornen stichst.
- **Honig:** Verwende Bio-Honig aus Deutschland.

