

## OXYMEL - SAUERHONIG

Zutaten:

1 Teil      Apfelessig  
1 Teil      Honig  
            Kräuter, Blüten, Wurzeln, Früchte

Zubereitung:

Honig und Apfelessig mit den zerkleinerten Kräutern, Wurzel, e.t.c. in ein Schraubglas geben, gut verschliessen und während 4 Wochen ziehen lassen. Das Glas jeden 2ten Tag ein bisschen schütteln.

Während dieser Zeit lösen sich die Inhaltsstoffe aus den Kräutern.

Das Oxymel Esslöffelweise pur oder mit Wasser verdünnt einnehmen, oder als Beigabe zu Salatsauce, Smoothies e.t.c verwenden.

### Mögliche Kräuternwendungen:

Immunabwehr	Ingwer, Hagebutten, Kurkuma, Zitronenschale
Frühlingsoxymel	Gänseblümchen, Giersch, Brennessel, Veilchen
Husten	Fichtennadeln, Thymian, Spitzwegerich
Konzentration	Rosmarin, Zitronenvereine
Magen / Darm	Fenchel, Schafgarbe
Beruhigung	Lavendel, Kamille, Baldrianwurzel
Erkältung / Grippe	Salbei, Thymian, Ingwer, Lindenblüten, Eibisch

