

# Oxymel

## Zutaten

- 3 Teile Honig
- 1 Teil Apfelessig
- Beigaben (Kräuter, Wurzeln, Früchte, Gewürze)

Beispiele für Kräuter:

Brennnessel, Giersch, Quendel, Gänseblümchen, Krenblätter etc.

Beispiele für Früchte:

Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Hagebutten, Sandorn, Weißdorn,...

## Zubereitung

Honig mit Essig gut vermischen. Gewünschte Kräuter, Wurzeln grob schneiden. Früchte bzw. Beeren leicht andrücken und in ein Schraubverschlussglas füllen. Frische Kräuter müssen gut trocken sein, denn bei feuchten Kräutern kommt es leicht zu Schimmelbildung. Mit Honig-Essig-Mischung übergießen.

3-4 Wochen ziehen lassen. Abfiltrieren, in kleine Flaschen füllen und kühl und dunkel lagern.

Haltbarkeit: Mindestens 1 Jahr

## Verwendung von Oxymel

- Pur oder Verdünnt 1:7
- Als Kur zur Stärkung des Immunsystems 3 EL Oxymel in einer Tasse Tee oder warmen Wasser eine 1/2h vor dem Frühstück einnehmen.
- Bei Fieber 50g Oxymel mit 10-facher Menge Wasser oder Tee einnehmen.
- Als Würzmittel für Dressings- Salate etc.
- Verdünnt mit Mineralwasser als Isotonikum.