

## Zurück zur Natur - Leogang

### Oxymel (Sauerhonig)

Basis-Rezept von Kräuterpädagogin Melanie Wieser

Oxymel besteht aus Honig und naturtrübem Apfelessig - kombiniert mit Kräutern, Gewürzen, Früchten oder auch Gemüse.

Das Honig-Essig-Gemisch ist seit der Antike bekannt und ein wahrer Gesundheitstrunk. Außerdem ist Oxymel eine gute Alternative zu alkoholischen Tinkturen und deshalb ideal für Kinder oder auch als Stärkungsmittel während der Schwangerschaft oder Stillzeit geeignet.

Basis-Rezept:

3 Teile Bio-Honig (am besten aus der Region) und 1 Teil naturtrüben Bio-Apfelessig in ein sauberes Glas füllen und so lange umrühren und (verschlossen) schütteln, bis sich der Honig im Essig völlig aufgelöst hat.

Wenn Sie Kräuter und/oder Früchte dazu geben, das Glas davor zu einem Viertel mit Kräutern und/oder Früchten befüllen.

Kräuter für die Frauengesundheit: zB. Schafgarbe, Gänsefingerkraut, Rotklee.

Die Mischung zwei bis vier Wochen lang stehen lassen und ab und zu schütteln. Nach dem Öffnen abseihen und den flüssigen Inhalt in eine saubere Flasche füllen.

Schluckweise trinken.