

Melanie Gödde-Rieken
Oxymel für ein starkes Immunsystem

Zutaten

250 g	flüssiger Bio-Honig
50 g	Bio-Apfelessig
15 g	frischer Ingwer
1 Handvoll	Hagebutten
1/2	Bio-Orange (unbehandelt)
10 g	frischer Kurkuma
eine Prise	Steinsalz

Zubereitung

1. Den Honig und den Apfelessig in ein sauberes Glasgefäß geben und gut vermischen, bis eine gleichmäßige Flüssigkeit entsteht.
2. Die Orange gut waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Kurkuma und Ingwer fein raspeln. Achtung, Kurkuma färbt sehr stark!
4. Die Hagebutten halbieren. Wenn gewünscht, entkernen – das ist jedoch nicht zwingend erforderlich.
5. Orangenstücke, Ingwer, Kurkuma, Hagebutten und eine Prise Salz zum Honig-Essig-Gemisch hinzufügen. Alle Zutaten gut verrühren.
6. Das Glas verschließen und das Oxymel für 1–2 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen. Zwischendurch leicht schwenken, damit sich die Aromen gut verteilen.
7. Das fertige Oxymel durch ein feines Sieb abseihen, um die festen Bestandteile zu entfernen, und in eine saubere Flasche umfüllen.

Anwendung

Ca. 1 EL Oxymel mit 250 ml lauwarmen Wasser mischen und in kleinen Schlücken trinken.
Alternativ 50 ml mit 500 ml Wasser über den Tag verteilt in kleinen Schlücken trinken.

Sowohl für Erwachsene als auch für Kinder geeignet.

Haltbarkeit

Das Oxymel ist im Kühlschrank etwa 6 Monate haltbar.