

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Christian Vogel



Carina Schiendorfers Oxymel

Koch: Carina Schiendorfer

Zutaten

(für 1 Einmachglas)

Für das Oxymel

- 3 EL Apfelessig
- 9 EL Honig
- 1 EL feingeschnittener Dost (Wilder Majoran)
- 1 EL feingeschnittener Klee
- 1 EL feingeschnittene Schafgarbe
- 1 EL feingeschnittener Spitzwegerich

Zubereitung

Für das Oxymel alle Zutaten in ein Einmachglas geben, dieses luftdicht verschließen, einmal gut durchschütteln und mindestens 2-3 Wochen an einem dunklen Ort stehen lassen. Das Glas täglich einmal schütteln. Das fertige Oxymel nach der vorgegebenen Zeit durch ein Sieb abseihen und wie einen Sirup mit Wasser aufspritzen und genießen.

Tipp: Für eine größere Menge einfach immer 1 Teil Essig, 3 Teile Honig und 1 Teil Kräuter verwenden. Die Kräuter können beliebig variieren, da jedes Kraut eine andere Wirkung erzielen kann.

Quelle: ORF extra

Anwendung:

Das Oxymel kann als Salatdressing, als Getränk zum Aufspritzen oder kurmäßig* verdünnt genossen werden.

*kurmäßig: bis zu 3x täglich 1-2 EL Oxymel mit etwas Wasser verdünnt einnehmen. Morgens sollte man mit der Einnahme auf nüchternen Magen starten.