

# Rezeptur

## ZUM GLEICH LOSLEGEN

### **Brombeeren reifen ab Juli an den dornigen Büschen.**

Du kannst sie jetzt ernten und ihre Heilwirkungen in einem fruchtiges Oxymel einfangen. Ein Oxymel ist ein Auszug in Apfelessig und Honig - ganz ohne Alkohol und für alle Altersklassen geeignet (und köstlich).

Die Rezeptur ist denkbar einfach und du brauchst nur wenige Zutaten. Wichtig ist, dass du deine Brombeeren nicht am Straßenrand (wegen der Schadstoffbelastung) sammelst.

#### **Zutaten**

- 200 ml Apfelessig (bio)
- 200 bis 300 g Imker-Honig
- 1 sauberes Schraubglas
- 1 Handvoll Brombeeren

#### **Zubereitung**

Fülle alle Zutaten in dein Glas und schüttel so lange, bis der Honig sich gelöst hat.

Nun beschrifte dein Oxymel und lasse es 4 Wochen lang reifen. Danach siehst du es durch ein Sieb ab.

Dein Brombeer-Oxymel ist ein Jahr haltbar.



#### **Anwendung**

Ich liebe Wildfrucht-Oxymels. Sie stärken das Immunsystem und schmecken großartig. Du kannst es zum Würzen von Salatdressings verwenden oder löffelweise verdünnt mit Wasser einnehmen.

Für einen süßeren Sirup - verwende einfach etwas mehr Honig und du kannst dein Brombeer-Oxymel auch als Sirup auf dein Porridge geben.