

KRÄUTERWERKSTATT & MEHR

---

# HAGEBUTTEN-OXYMEL

Gesundheit aus der Natur

Anleitung & Rezeptur



# Hagebutten-Oxymel



## Superpower für dein Immunsystem

Ein Hagebutten-Oxymel ist ganz einfach und schnell herzustellen.

Der Auszug in Apfelessig und Honig enthält nicht nur viele Erinnerungen an Strand und Meer. Das Hagebutten-Oxymel steckt voller wertvoller Hagebutten-Inhaltsstoffe, z.B. Vitamin C.

Vitamin C ist ein wichtiger Radikalfänger und unterstützt das Immunsystem. Darum gibt es viele Anwendungen mit Vitamin C, wie z.B. die „Heiße Zitrone“, die bei Erkältungen angewendet werden.

## Rezept Hagebutten-Oxymel für dein Immunsystem

### Du brauchst:

- 200 ml Apfelessig (Bio-Qualität, naturtrüb)
- 200 g Honig
- 1-2 Handvoll Hagebutten getrocknete oder frisch vom Strauch, gepflückt beim Herbstspaziergang

### Zubereitung

- die Hagebutten entstielen und säubern
- Gib die Früchte in ein Schraubglas und mische sie mit dem Honig und dem Apfelessig
- Lasse dein Oxymel mindestens 3 Tage ziehen - ab dann kannst du es schon verwenden
- nach 4 Wochen die Hagebutten abfiltern

Das Oxymel ist mindestens 6 Monate haltbar und liefert so den ganzen Winter wertvolle Vitamine.

Verwendung: 1-2 TL des Oxymel mit 200 ml Wasser verdünnen und 1 bis 3-mal täglich trinken.

Tipp: Ich mische zu den Hagebutten gerne auch andere Wildfrüchte wie Schlehen und Holunderbeeren - so habe ich die Power verschiedener Früchte dabei.

Ich verwende es gerne auch für Salatdressings. Dafür mische ich das Oxymel mit etwas Senf und Olivenöl und schmecke es mit Salz und Pfeffer und Kräutern ab.



# Hallo,



Foto: Wildes Business

## Ich bin Susanne aus der Kräuterwerkstatt

- Traum vom Kräuterladen
- Lernen durch Ausprobieren
- Ich lebe in der Stadt // Aufgewachsen im Grünen
- Verbringe Zeit in der Natur, weil es mir so guttut
- Bin Mama // 2 Söhne

# Ausserdem bin ich



Foto: Wildes Business

- Heilpraktikerin seit fast 20 Jahren
- gebe mein Wissen über Heilpflanzen seit über 12 Jahren weiter
- Fachverband DHP // Heilpraktiker in Phytotherapie ausgebildet
- Gemeinschaftsgarten in Potsdam mitgegründet
- in der Kräuterwerkstatt gebe ich mein Wissen seit 10 Jahren weiter
- Klimapreis der Stadt Potsdam gewonnen
- Buch geschrieben "Stoffwechsel-Kalender"