

ZUKUNFTS-REZEPT

GRUNDREZEPT OXYMEL

Zutaten für 20 Portionen

- 200 ml naturtrüber Apfelessig
- 200 g hochwertiger Honig
- Handvoll Kräuter oder Blüten (siehe unten)

Zubereitung

Gib den Honig in ein sauberes Glas. Füge den Essig hinzu. Rühre alles gut um, bis sich der Honig vollständig gelöst hat. Gib die Kräuter/Blüten hinzu und fülle die Mischung in eine Flasche oder ein Schraubglas. Kühl und dunkel lagern. Du kannst das Oxymel pur verwenden, täglich einen Esslöffel ins Wasser geben und trinken oder für Dressings verwenden.



Thymian: Klassiker für Oxymel, er wird traditionell gern in der Erkältungszeit verwendet.

Salbei: Hat eine herbe Note mit. Anwendung zur Vorbeugung von Hals Infektionen (sparsam)

Brennnessel: Sie eignet sich für einen Kräuteransatz und bringt eher eine grüne, ruhige Basis.

Giersch: Er passt gut in ein Frühlings-Oxymel und bringt grüne Frische mit.

Zitronenmelisse: Sie ist ideal für ein mildes Oxymel mit frischer Note.

Holunderblüten: Sie passen besonders gut in helle, sommerliche Mischungen.

Fichtenspitzen: Das ist ein etwas besonderer im Geschmack, aber sehr spannend.