

ZUKUNFTS-REZEPT

RÄUBERESSIG FÜR DIE ÄUßERE ANWENDUNG

Zutaten

- 1 l naturtrüber Apfelessig
- 1 EL getrockneter oder 2 Zweige frischer Rosmarin
- 1 EL getrockneter oder 2–3 Zweige frischer Thymian
- (optional) 1 TL getrockneter / 1 Zweig frischer Wermut
- (optional) 1 TL getrocknete / 1 Zweig Weinraute
- 1 EL getrockneter oder 2–3 Zweige frischer Salbei
- 1 EL getrocknete oder frische Lavendelblüten
- 3–4 Knoblauchzehen, geschält und leicht angedrückt
- 1 TL Wacholderbeeren, leicht zerdrückt
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2–3 Gewürznelken
- Schale einer unbehandelten Zitrone



Anwendung:

Den Essig immer 1:4 mit Wasser verdünnen auf einen Baumwoll-Lappen geben und für Waschungen und Umschläge verwenden.

Zubereitung

Alle Zutaten in ein großes, sterilisiertes Schraub- oder Bügelglas geben und mit dem Apfelessig übergießen. An einem kühlen, dunklen Ort für zwei Wochen ziehen lassen. Dabei gelegentlich leicht schütteln. Nach der Ziehzeit den Essig durch ein Tuch abseihen und in dunkle Glasflaschen umfüllen. Den fertigen Essig solltest du in einer gut verschlossenen Glasflasche an einem kühlen, dunklen Ort lagern, zum Beispiel in der Speisekammer oder im Kühlschrank.

Räuberessig eignet sich für die äußerliche Anwendung zur Hautpflege, zur Erfrischung oder zur Unterstützung bei Erkältungsbeschwerden. Zudem wirkt er durchblutungsfördernd, antibakteriell und leicht desinfizierend. Auch hat er sich in Form von Umschlägen, Einreibungen oder als belebender Guss bewährt.