



Kraft-Oxymel - Sauerhonig

Zutaten:

60 g Bio-Apfelessig, naturtrüb
180 g Bio-Honig
30 g Wildkräuter (zu gleichen Teilen Rotkleeblüten, Giersch, Löwenzahn, Brennnessel und Schafgarbe)

Zubereitung:

Ein großes Schraubglas mit kochendem Wasser desinfizieren. Wildkräuter waschen und trockenschleudern (evtl. etwas antrocknen lassen, um Schimmelbildung vorzubeugen). Dann zerkleinern und in das saubere Glas geben. Essig mit Honig verrühren, über die Kräuter geben und vermischen.

Mindestens 4 Wochen im Dunkeln ziehen lassen und dabei immer wieder schütteln. Danach das fertige Oxymel durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch filtern und in ein steriles Glas umfüllen.

Der Sauerhonig ist bei Zimmertemperatur etwa ein Jahr haltbar und sollte dunkel gelagert werden.