

Oxymel Rote Beete, Ingwer, Zitrone

Zutaten:

<i>750g</i>	<i>Honig</i>
<i>250g</i>	<i>Apfelessig mit Mutter</i>
<i>60-80g</i>	<i>Rote Beete</i>
<i>40- 60g</i>	<i>Ingwer</i>
<i>1 bis 2 Stück</i>	<i>Bio Zitrone</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Steinsalz</i>

Zubereitung:

Den Honig, das Salz und den naturbelassenen Apfelessig gut mischen. Den rohen Rona gut reinigen und mit der Schale klein schneiden. Ebenso die Zitrone und den Ingwer zerkleinern und zum Oxymel dazu geben. Das Ganze zugedeckt mindestens 2 Wochen an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur stehen lassen. Das Gemisch immer wieder schütteln. Das fertige Oxymel durch ein Sehtuch seihen und in dunkle Flaschen füllen.

Dieses Oxymel stärkt das Immunsystem und wird gerade in der Herbst Winterzeit sehr empfohlen.

Viel Spaß beim nachmachen wünscht euch

Süßl "bleibambodenat"
Katharina