

Kräuteressig für ein starkes Immunsystem

Je 10 Salbei- und
Kapuzinerkresseblätter
Je 3 Stängel Schafgarbe und
Thymian
6 Scheiben Galgantwurzel oder 1
TL Galgantpulver
10 Wacholderbeeren
5 Scheiben Ingwerwurzel
1 L Apfelessig von guter
Bioqualität

Fülle alle Zutaten in eine große,
bauchige Flasche, gieße sie mit
dem Apfelessig auf und lasse den
Ansatz 4 Wochen an einem
warmen Platz im Hause ziehen.
Verwende den Essig regelmäßig
zur Zubereitung von Salaten oder
trinke als 6 wöchige Kur täglich
auf nüchternen Magen folgende
Mischung: 1 TL Kräuteressig, 1 TL
Honig auf 1 Glas lauwarmes
Wasser

