

Vogelbeeren – Brennnessel – Oxymel



Du brauchst:

- 1 kleine Handvoll Vogelbeeren (entstielt & blanchiert)
- 1 Handvoll frische Brennnesselblätter
- 1 TL getrocknete oder frische Brennnesselsamen
- 100 ml Apfelessig (nicht pasteurisiert, bio)
- 300 g Bio Honig

So geht's:

1. Vogelbeeren blanchieren: 2–3 Minuten in kochendes Wasser geben, dann kalt abschrecken. → Dadurch wird die Parasorbinsäure neutralisiert und die Carotinoide werden für den Körper verwertbar.
2. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben:
 - Blanchierte Vogelbeeren
 - Kleingeschnittene Brennnesselblätter
 - Brennnesselsamen
 - Honig & Apfelessig
3. Mit dem Pürierstab mixen und anschließend kann das Oxymel gleich abgeseiht werden.

Anwendung:

- Ca. 1 EL in ein Glas Wasser geben – morgens auf nüchternen Magen oder in herausfordernden Zyklusphasen.
- Oder als wildes Salatdressing – für grüne Kraft von innen.