

„Golden Honey“ Oxymel

Naturantibiotikum aus

¼ l Bienenhonig roh

¼ l Essig naturbelassen

1 Bio-Zitrone gerieben und in kleinen Stücken

1 Stück Bio Ingwerknolle gerieben

1 EL Curcuma gemahlen

1 Prise Salz

Alle Zutaten in ein Glas füllen, mit dem Pürierstab mixen.

Filtern oder noch besser eine Woche kühl und dunkel ziehen lassen.

Haltbar 1 Jahr bei kühler und dunkler Lagerung.

Bei Erkältung, Husten, Halsbeschwerden 1 TL pur einnehmen.

Zur Stärkung des Immunsystems täglich 1 TL Golden Honey-Oxymel mit einem Glas Wasser oder Tasse Tee trinken.

„Kraftspender“ Oxymel

¼ l Bienenhonig roh

¼ l Essig naturbelassen

1 Bio-Zitrone gerieben und in kleinen Stücken

1 EL Blütenpollen

1 Prise Salz

Oxymel – Simplex

3 Teile Honig und 1 Teil Essig

Alles in eine Flasche füllen und gut verrühren.

Oxymel Simplex kann mit den unterschiedlichsten Honig- und Essigarten und variablen Verhältnissen hergestellt werden. Wichtig! Roh und naturbelassen.

Beispiele:

Blütenhonig, Waldhonig, Akazienhonig,

Kastanienhonig, Alpenrosenhonig, Lindenhonig,...

Apfelessig, Weinessig, Reissessig, Bieressig,...

Buchtipps:

