

## **Wilde-Wiese-Oxymel**

- 250 g Honig
- 100 g Apfelessig
- 100 g Schafgarbe + Spitzwegerich
- 1/2 TL hochwertiges Salz

Kräuter klein hacken. Mit den übrigen Zutaten mischen und anschließend mit einem Mixstab pürieren.

Die pürierte Mischung in ein Schraubglas füllen und mindestens 1 Woche im Kühlschrank durchziehen lassen, anschließend durch ein Sieb gießen. Das Oxymel, das reich an Mineralstoffen ist, kann man Teelöffelweise zu sich nehmen oder mit Wasser/Mineralwasser aufgießen.

Es hält sich kühl gelagert ungefähr 1 Jahr.