



## HEILESSIG

Als Basisessig verwende ich Apfelessig von Demeter

**Zutaten:** ½ Liter Apfelessig naturtrüb/ nicht erhitzt

Anis, Fenchel, Kreuzkümmel und Schafgarbe.

---

**Zubereitung:** 3 EßL Fenchel Gemüse frisch geschnitten, 1 Cafelöffel Kreuzkümmelpulver

1 Cafelöffel Anis Samen, 1 EßL Schafgarben getrocknet,

**Wenn es frische Schafgarben gibt, einfach ein paar Schafgarben pflücken und klein schneiden.**

---

Einfach in ein Gefäß aus Glas geben und 2 Tage zugedeckt stehen lassen. Der Essig zieht dann die Inhaltsstoffe heraus. Danach alles abseihen und in eine Flasche füllen.

Am Morgen auf nüchternen Magen einen EßL davon mit einem Glas Wasser vermischen und schluckweise trinken. Wer möchte kann auch öfters dieses Getränk einnehmen. Ich mache öfters eine Kur davon, so 3 Wochen lang. Und immer wenn ich Lust drauf habe.

---