

Rezept: Hagebutten-Immunsaft

Zutaten:

- 1 Handvoll frische oder getrocknete Hagebutten (bitte immer genügend den Wildtieren und Vögeln hinterlassen)
- 350 g flüssigen Honig
- 150 ml Apfelessig

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und für 2 – 3 Minuten mixen. Die Hagebutten müssen dafür nicht entkernt werden und kommen ganz in den Mixer. Zuvor aber den Stiel und das schwarze Gekräusel, den Restbutzen der Hagebutte wegschneiden. Danach wird das Hagebutten-gemisch in ein sauberes Glas abgefüllt, luftdicht verschlossen und 1 Woche bei Zimmer-temperatur aber dunkel, stehen gelassen.

Nach einer Woche wird der fertige Sirup durch ein feines Sieb abgeseiht, so werden die Härchen der Hagebutten aufgefangen.

Den Sirup in saubere Flaschen füllen. Er ist ca. 1 Jahr haltbar und muss nicht im Kühlschrank gelagert werden. Auf ein Glas Wasser benötigst du ca. 1 – 2 EL Sirup!

Frohe Gesundheit !

