



Zurück zur Natur - Kärnten

Sauerhonig

von Kräuterpädagogin Barbara Wiegele

200 g Honig und 100 g Essig sowie eine Handvoll Mädesüß-Blätter und einige wenige Ebereschen-Blätter vermischen.

Diesen Sauerhonig 1 Woche ausziehen, abseihen und wenn es dann Mädesüß-Blüten im Frühsommer gibt, einige davon dazugeben und noch 2-3 Wochen ausziehen lassen. Danach abseihen und kühl und dunkel lagern.