

Natürliches Antibiotikum

Tragen Sie am besten Handschuhe während der Zubereitung, da manche Zutaten sehr scharf sind und sich schwer von den Händen entfernen lassen.

Zutaten für ca ½ Liter Antibiotika-Mischung:

450 ml Apfelessig (Bio und naturtrüb)☒
12 g Knoblauch
☒35 g Zwiebel☒
8-9 g frische Peperoni/Chili (ca. 1 Stück)
- der schärfste, den Sie finden können!
12 g frischer Ingwer
7 g frischer Meerrettich☒
13 g frische Kurkumawurzel☒
eine Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Blütenhonig☒



Die Zubereitung:

Schälen Sie den Knoblauch, Zwiebel und Meerrettich. Reiben Sie den Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Meerrettich und Kurkuma. Schneiden Sie die Peperoni/Chili in feine Scheiben. Diese Zutaten können auch beim Puls-mode im Mixer zerkleinert werden, nur nicht zu eine Paste! Geben Sie Pfeffer und Honig dazu.

Füllen Sie die Mischung in ein Einmachglas. Giessen Sie den Apfelessig dazu, sodass der Inhalt gut bedeckt ist. Schliessen Sie das Glas und schütteln Sie es kräftig. Stellen Sie das Glas anschliessend zwei Wochen lang an einen dunklen, trockenen Platz. Schütteln Sie die Mischung während dieser Zeit täglich.

☒

Nach zwei Wochen gießen Sie den Essig in eine Flasche ab. Pressen Sie den Mix mit einem Löffel zusammen, um so viel Flüssigkeit wie möglich zu gewinnen. Den Mix werfen Sie nicht weg, sondern verwenden ihn noch in der Küche zum Würzen von Suppen oder Eintöpfen. Die Flüssigkeit kann auch beim Kochen eingesetzt werden, oder als Dressing zusammen mit Olivenöl. Im Kühlschrank aufbewahren.

Nehmen Sie täglich 1 EL vom natürlichen Antibiotikum, um Ihr Immunsystem zu stärken und Erkältungen zu bekämpfen. Sie können es pur einnehmen oder die Dosis in einem Glas Wasser mischen (150 ml).

Achtung: Die Antibiotika-Mischung ist sehr stark und scharf! Stillende Mütter sollten bedenken, dass das starke Aroma des natürlichen Antibiotikums in die Muttermilch übergehen könnte, was dem Säugling nicht unbedingt behagen muss. Kinder, Schwangere und Menschen mit Magenerkrankungen sollten lieber ihre Gesundheit auf andere Weise unterstützen.

Bei gesundheitlichen Probleme immer Ihren Arzt oder Heilpraktiker fragen. Dieses Rezept ersetzt keinen ärztlichen Rat oder keine Therapieempfehlung eines Arztes oder Heilpraktikers.