



Apfelschnaps

Zutaten

- 4-5 festfleischige, säuerliche Äpfel
- 2 Zitronen
- 1 Vanilleschote
- 1 l Wodka

Vorbereitung: Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. In 1 cm große Würfel schneiden. Von den Zitronen die Schale abreiben und den Saft auspressen. Vanilleschote aufschlitzen.

Zubereitung: Die zerkleinerten Äpfel in ein großes, verschließbares Gefäß füllen. Zitronenabrieb, Zitronensaft und Vanilleschote dazugeben und vermischen. Nun den Wodka aufgießen, Gefäß verschließen und an einem warmen, hellen Ort für 6 Wochen ruhen lassen. Danach den Ansatz filtern und in verschließbare Flaschen füllen.

Zum Wohl! Bei grippalen Infekten 2 cl in ein Glas heißen Tee geben und in kleinen Schlucken trinken. Danach gut eingepackt ins Bett legen und schwitzen.

Brennnesselgeist



Zutaten

- 20 Brennnesselblätter
- 1 El Feldsüßwurzblüten
- 1 Tl Gänseblümchenblüten
- 1 El Holunderblüten
- 1 Tl Ringelblumenblüten
- 1 El Tausendgüldenkraut
- 1 l Obstler aus Kernobst

Vorbereitung: Von den Brennnesseln nur die jungen, feinen Blätter abzupfen. Vorsicht! Dabei kann man sich bekanntlich die Fingerspitzen verbrennen.

Zubereitung: Alle Zutaten in eine dickbauchige, braune Flasche füllen und mit dem Obstler aufgießen. Die Flasche gut verschließen und in den nächsten 3 Wochen täglich schütteln. Nun den Ansatz einige Tage ruhen lassen, anschließend abseihen, filtern und in Flaschen füllen.

Zum Wohl! Der Brennnesselgeist wirkt entwässernd. Sein hoher Anteil an Chlorophyll gilt als besonders blutbildend. Bei starker Regelblutung oder in den Wechseljahren täglich 2 cl Brennnesselgeist in eine Tasse schwarzen Tee geben und in kleinen Schlucken trinken. Die Wirkung ist ausgleichend und regulierend. 4 cl Brennnesselgeist auf 1 l warmes Wasser als letzte Spülung nach dem Haarewaschen lässt lästige Schuppen verschwinden.



Tipps

Den Schnaps gut verschlossen aufbewahren, damit Geschmack und Aussehen erhalten bleiben. Nur Glasflaschen verwenden, damit sich durch den Alkohol keine Partikel aus anderem Behältermaterial lösen und sich als Schwebstoffe in der Flüssigkeit befinden.

Holundergeist

Zutaten

1 kg Holunderbeeren

80 g brauner Rohrzucker

2 El Honig

1 l Wodka

Vorbereitung: Die Holunderbeeren waschen und auf einem Tuch trocknen lassen.

Zubereitung: Die Holunderbeeren von den Stängeln zupfen und in ein verschließbares Glas geben. Mit einem Stampfer zerdrücken. Zucker und Honig zufügen und gut miteinander vermischen. Nun den Wodka angießen und das Gefäß verschließen. Den Ansatz für die nächsten 6-8 Wochen auf die Fensterbank in die Sonne stellen. Nach dieser Zeit den Ansatz filtrieren, auf kleine Flaschen ziehen und danach kühl lagern.

Zum Wohl! Dieser Holunderschnaps ist ein probates Mittel, um das körpereigene Immunsystem zu stärken. Hat einen die Erkältung schon erwischt, gibt man vom Holunderschnaps 2 cl in ein Glas heißen Tee.

