



**Dauer:** Aufwändig

**Kategorie:** Eingemachtes und Co. Getränke

Hausapotheke Vegetarisch

**Saison:** Ganzjährig

**Für:**

**Verfasst von:** Martina Egger

### Zutaten

5 G frische oder getrocknete Kräuter

250 ML Apfelessig

400 G Honig

### Zubereitung

1. Die Kräutermischung (z B Spitzwegerich, Thymian, Schafgarbe, Minze, Melisse, Löwenzahnblätter und/oder Wurzeln) in ein Schraubglas geben und mit dem Apfelessig aufgießen.
2. Das Schraubglas gut verschlossen für 2 bis 3 Wochen stehen lassen und ab und zu etwas schütteln. Der Kräuter-Essig-Ansatz: In der Fachsprache handelt sich dabei um ein „Mazerat“.

Das ist ein Kaltauszug bei dem die Wirkstoffe der Kräuter „kalt“ in den Essig übergehen.

3. Danach dieses sogenannte Mazerat mit einem feinen Teesieb oder einem Kaffee-Goldsieb abseihen und mit dem Honig verrühren.
4. Den Sirup mit einem Trichter in eine Flasche leeren.
5. Ein bis zwei Esslöffel vom Sirup mit Wasser in einem Glas aufgießen. Bei Bedarf trinkt man zwei bis dreimal pro Tag ein Glas Sauerhonig. Auch im etwas abgekühlten Tee kann man ihn genießen.