

Karotten-Ingwer-Shrub

Angabe für 1 gr. Schraubglas (Arbeitszeit ca. 15 min., Ausziehzeit 2 Tage)
Rezept modifiziert nach Buchart K. (Buch) Essig, natürlich vergoren.
Bild © Diätologie Eberharter Petra

Shrub – Frucht-Essig-Sirup

Mit Hilfe von Shrubs können fest gebundene Pflanzenwirkstoffe innerhalb von ein bis zwei Tagen herausgelöst werden.

ZUTATEN:

- ♥ 200 g Karotten
- ♥ 10 g Ingwer
- ♥ 1 Rosmarinzweig
- ♥ ½ Tasse Apfelessig (ca. 100 ml)
- ♥ ½ Tasse Zucker (ca. 100 g)

KAROTTEN-INGWER-SHRUB

200 g Karotten mit 10 g Ingwer zerkleinern und mit Zimt, ½ Tasse Apfelessig und ½ Tasse Zucker mischen, in ein Glas geben und gut verschlossen zwei Tage ziehen lassen. Abseihen und zum Trinken mit Wasser oder Mineralwasser aufgießen. Die Maische trocknen und als Snack zwischendurch genießen.

MEIN TIPP:

Variiere die Kräuter und probiere verschiedene Kombinationen mit Früchten und Gemüse aus. Du wirst überrascht sein, was daraus entstehen kann. Damit wird Genuss und Gesundheit vereint.



Quellen:

Buchart K: Essig, natürlich vergoren, 1. Auflage 2021, Servus Verlag, Wals bei Salzburg.
Bühning U: Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde, Grundlagen – Anwendung – Therapie, 4. Auflage 2014, Haug Verlag, Stuttgart.
Strapkova, M: Kräuterauszüge. (2020) TEH-Praktiker. Unken: Wifi Salzburg.