

# Natürliches Antibiotikum - Rezept und Anleitung

## Zutaten:

- 700 ml Apfelessig (Bio, naturtrüb)
- 1/4 Tasse fein gehackter Knoblauch
- 1/4 Tasse fein gehackte Zwiebel
- 2 scharfe Chili/Peperoni
- 1/4 Tasse geriebener frischer Ingwer
- 2 EL geriebener Meerrettich
- 2 EL Kurkuma (gemahlen oder 2 frische Kurkumawurzelstücke)

## Zubereitung:

1. Trage Handschuhe zum Schutz vor der Schärfe.
2. Gib alle Zutaten außer dem Apfelessig in eine Schüssel und mische sie gut durch.
3. Fülle die Mischung zu 2/3 in ein Einmachglas.
4. Fülle mit Apfelessig auf, bis das Glas fast voll ist.
5. Verschließe das Glas und schüttele es kräftig.
6. Stelle das Glas für 2 Wochen an einen kühlen, dunklen Ort. Täglich mehrmals schütteln.
7. Nach 2 Wochen die Mischung durch ein Tuch oder feines Sieb abseihen und gut auspressen.
8. Die Flüssigkeit in eine saubere Flasche füllen. Das feste Restmaterial kann als Gewürz verwendet werden.

## Anwendung:

- Täglich 1 EL zur Vorbeugung einnehmen.
- Bei Infekten 5-6 Mal täglich 1 EL.
- Kinder und Schwangere: Anwendung mit Arzt besprechen.
- Auch als Würze in der Küche nutzbar (z. B. mit Olivenöl als Dressing).

Tipp: Nach der Einnahme eine Scheibe Orange oder Zitrone essen, um die Schärfe zu mildern.