

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Himbeeressig

250 g sehr schöne Himbeeren

300 cm³ Weißwein- od.
Obstessig

1-2 El Honig

einigen, frischen Himbeeren

etwas zerquetschen u. i. ein
Glasgefäß füllen u. mit

übergießen. Verschluss an
einem warmen, sonnigen Platz
ca. 2 Wochen ziehen lassen.

– Täglich vorsichtig schütteln! –

Dann filtern, Filter gut aus-
drücken.

Den Essig mit
süßen. In eine Flasche füllen,
evtl. m.
anreichern.

– Dunkel aufbewahren –