

gegen Erkältung

Ingwer-Meerrettich-Heilwein



MSL / Irene Lehmann

ZUTATEN (FÜR 1 FLASCHEN)

3 EL	frisch geriebener Meerrettich
1	fingerlanges Stück Ingwer
750 ml	Weißwein
1	verschießbares Glasgefäß
1	Flasche zum Aufbewahren

Dauer:	5 min
Niveau:	Einfach

1. SCHRITT

3 EL frisch geriebener Meerrettich, 1 fingerlanges Stück Ingwer

Meerrettich in das Glas geben, Ingwer waschen, trocknen und in kleine Stücke schneiden (nicht schälen, unter der Schale sitzen die Wirkstoffe).

2. SCHRITT

750 ml Weißwein, 1 verschließbares Glasgefäß, 1 Flasche zum Aufbewahren

Mit dem Wein aufgießen. Das Gefäß verschließen und 2 Wochen an einen warmen Ort stellen. Heilwein filtern und in die Flasche füllen. **Haltbarkeit: 6 Monate.**