

Glanzspülung



ZUBEREITUNG

Brennnesselessig

Zupfen Sie die obersten Blätter der Brennnessel ab und geben Sie diese locker in ein luftdicht zu verschliessbares Glas.

Giessen Sie mit dem Apfelessig auf und schrauben Sie das Glas gut zu. Wichtig ist, bei der Herstellung des Brennneselöls alle Blätter vollständig mit Öl zu bedecken, damit sich kein Schimmel bildet.

Stellen Sie das Glasgefäss in die Sonne und drehen Sie es in den ersten Tagen zweimal täglich um.

Nach 4 Wochen sieben Sie die Flüssigkeit durch ein sehr feines Sieb oder Filterpapier und füllen den Inhalt in eine dunkle Glasflasche.

Glanzspülung

Mischen Sie den Essig mit dem Wasser und geben Sie die Spülung im Anschluss an das Haarewaschen über ihre Haare. Nicht ausspülen! Haare wie gewohnt trocknen und fertig!

ZUTATEN

Brennnesselessig

Ergibt 250 ml

1 Hand	Frische Brennneselblätter
250 ml	Apfelessig

Glanzspülung

1 EL	Brennnesselessig
-------------	------------------

100 ml	Wasser
---------------	--------

Arbeitszeit:

Ca. 10 Minuten

Ruhezeit:

4 Wochen

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk