

Petersilien-Steinbrech-Wein



ZUBEREITUNG

Geben Sie den Wein und Kräuter in einen Topf und lassen Sie alles kurz aufkochen.

Im Anschluss seihen Sie die Kräuter ab und füllen den Wein heiss in dunkle Flaschen ab.

Zur Vorbeugung von Blasen-, Nieren- oder Gallensteinen 1-2x pro Woche nach dem Saunagang 1 Likörglas trinken. Bei akuten Steinleiden kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.

SMC-Hinweis

Bei Wild- aber auch bei Gartenkräutern ist es wichtig vor der Verwendung gut zu waschen. Wir empfehlen auch die Kräuter in 1 TL Natron auf 1 l Wasser 10-15 min zu baden oder über Nacht zu ozonieren. Dies ist wichtig, um Parasiten zu vermeiden.

Verwenden Sie nur saubere, am besten mit heissem Essigwasser ausgespülte Flaschen und Gläser. Die Gläser und Flaschen sollten dunkel sein. Giessen Sie die Kräuterweine mit Hilfe eines Trichters durch ein sauberes Baumwolltuch in die Gefässe. Beschriften Sie die Flaschen mit Inhalt und Datum. Bewahren Sie die Heilgetränke kühl und dunkel auf. Trinken Sie nicht direkt aus der Flasche. Angebrochene Flaschen sollten im Kühlschrank gelagert werden.

ZUTATEN

für 1L

3 EL	frische Petersilie, glatt
1 EL	Steinbrech, frisch oder getrocknet
1L	Wein, biologisch

Arbeitszeit:

30 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

Tipp

Wählen Sie nach Belieben Rot- oder Weisswein. Währenddessen Rotwein eher eine beruhigende Wirkung nachgesagt wird, wirkt Weisswein anregend und belebend.

Arbeitszeit:

30 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
