

## Heilsamer Essig – Regt den Stoffwechsel an:

### Zutaten

2 Handvoll junge Brennnessel  
oder Brennnessel-Triebspitzen  
½ l Apfel- oder Mostessig



### Zubereitung

Brennesseln ganz fein hacken, in eine Flasche (750 ml) geben und mit Essig auffüllen.

Auf der Fensterbank 28 Tage reifen lassen, täglich schütteln.

Abseihen, in eine Flasche füllen und verschließen.

### Verzehr:

Vier Wochen lang täglich auf nüchternen Magen. 1 EL Heilessig in einem Glas mit lauwarmen Wasser trinken, dann ein bis zwei Wochen pausieren und bei Bedarf wiederholen.

*Wir wünschen gutes Gelingen!*