

Sauerhonig

Lavendel-Oxymel, auch Sauerhonig genannt, ist eine Mischung aus Honig, Essig und Lavendel. Er wird unter anderem als Isotonisches Getränk, Sirup-Ersatz, beruhigende, schlaffördernde Tinktur, Salatdressing und vieles mehr, verwendet. Lydia Tantananon benutzt dazu den Lavendel und Apfelessig aus dem Kloostergarten.

Zutaten:

5 Teile regionaler Honig

2 Teile Apfelessig

1 Teil frische Lavendelblüten

Zubereitung:

Honig und Essig mischen, Lavendel in ein Glas geben, die Essig-Honig Mischung darüber leeren und umrühren.

3-4 Wochen im Dunklen ziehen lassen und abseihen.

Wie einen Sirup mit Wasser verdünnt trinken.



© Ausbildungszentrum Dorothea/Lydia Tantananon