

Genussvolles Heilpflanzenöl

Rezept

200 ml kaltgepresstes Olivenöl

Frische Pflanzenteile:

2 EL Thymian

16 Blätter Zitronenmelisse

6 Blätter Schafgarbe

1 Marmeladen- oder Weckglas

Zubereitung

Die Pflanzenteile etwas antrocknen lassen und anschließend in ein helles Gefäß geben. Das Olivenöl darüber gießen und das Gefäß verschließen.

Nun lässt man den Ölauszug ca. 4 - 6 Wochen an einen hellen, warmen Ort stehen. Einmal täglich sollte das Gefäß bewegt werden, damit die Pflanzenteile gleichmäßig vom Öl bedeckt sind.

Nach der Ausziehzeit die Pflanzenteile herausnehmen und den Ölauszug in eine Flasche umfüllen. Nach Wunsch nochmals ein oder zwei Stängel der Kräuter in die Flasche zur Dekoration dazugeben.

Guten Appetit!



Birgit STRAKA
NATURLEHRERIN & KINESIOLOGIN

Postfach 11 23
D-71255 Weil der Stadt
Mobilfunk: 0 15 77 - 95 99 710
info@birgit-straka.de
www.birgit-straka.de