

## Holunder Oxymel

**Sauerhonig ist ein altes Heilmittel und schmeckt sehr gut.**

- 500 g Blütenhonig
- 250 g Apfelessig
- 10 Hollerblüten abgezupft

Alles vermengen und 5 Tage ziehen lassen. Filtern und in saubere Flaschen füllen.



**Anwendung:** bei Atemwegserkrankung täglich 1 TL 1:10 mit Wasser oder Tee verdünnen und über den Tag verteilt trinken. Auch als Tonikum, als Durstlöscher mit Mineral oder auch im Sekt schmeckt es hervorragend

**Wirkt** schweißtreibend, antientzündlich, reizlindernd, regt die Nierentätigkeit an, blutzuckersenkend.