



SCHAFGARBen-KRÄUTERESSIG



ZUTATEN:

- 500 ml milder Apfel- oder Weißweinessig (5 %)
- 2 lockere Handvoll junge Schafgarbenblätter/-spitzen (trocken, sauber)

SO GEHT'S:

1. Kraut locker in eine saubere Flasche geben, mit Essig übergießen (alles bedeckt).
2. 10-14 Tage dunkel ziehen lassen, täglich schwenken.
3. Abseihen, in dunkle Flasche füllen.

VERWENDUNG:

Zum Beispiel 1-2 EL für Dressings (mit Öl, Senf, Honig/Zitronensaft), zu Kartoffel-, Bohnen-, Gurkensalat.

HINWEISE:

Schafgarbe sparsam dosieren (würzig-bitter). Nicht anwenden bei Asteraceae-Allergie; in der Schwangerschaft wird sie meist nicht empfohlen.