

**HOLISTIC NEWS:**

**SO WERTVOLL**

**IST APFELESSIG**



Ganz egal ob zur äußerlichen Anwendung, zum Beispiel bei der Haarpflege oder für die Haut, oder zur Unterstützung Deines Wohlbefindens von innen – Apfelessig ist ein echter Allrounder. Seine wohltuenden Eigenschaften sind schon seit Jahrhunderten bekannt und vielleicht kennst auch Du schon den ein oder anderen Vorteil von Apfelessig? Vor allem die Verdauung und der Stoffwechsel können von dem wertvollen Essig profitieren. Apfelessig wirkt im Körper basisch und kann Dich unter anderem dabei unterstützen, das natürliche Gleichgewicht Deiner Darmflora aufrecht zu erhalten. Wir zeigen Dir, wie Du Deinen eigenen Apfelessig ganz einfach selbst herstellen kannst.

## **ANLEITUNG: SELBSTGEMACHTER APFELESSIG**

<b>PORTIONEN:</b> 1 Flasche	<b>SCHWIERIGKEIT:</b> Leicht	<b>ZEIT:</b> 6–7 Wochen
<b>ZUTATEN</b> 6 Bio Äpfel Wasser	<b>SO WIRD'S GEMACHT</b> [1] Äpfel klein schneiden und in eine Schüssel geben. Alle Teile des Apfels können hierfür verwendet werden, also auch das Kerngehäuse und die Stiele. [2] Mit Wasser auffüllen, sodass die Äpfel mit ca. 2 cm Wasser vollständig bedeckt sind. [3] Ein Tuch darüber legen und die Äpfel ca. 1 Woche gären lassen. Täglich umrühren. Sobald die Gärung beginnt, bildet sich Schaum, dieser ist ganz normal. [4] Nach 1 Woche die Flüssigkeiten durch ein Tuch filtern und in Gläser gießen. Die Gläser nicht verschließen, sondern wieder mit einem Tuch bedecken und weitere 6 Wochen gären lassen. An einem warmen Ort aufbewahren. [5] Den fertigen Essig in eine saubere Flasche füllen.	