

### **Die Zutaten:**

- 700ml Bio-Apfelessig (kann auch naturtrüber Apfelessig sein)
- ¼ Tasse frischer Bio-Knoblauch (fein gehackt) oder 1 große Knoblauchknolle
- ¼ Tasse frische Bio-Zwiebeln (fein gehackt) oder 2-3 mittelgroße Zwiebeln
- ¼ Tasse frischer Bio-Ingwer (fein gehackt)
- 2-3 EL Meerrettich (fein gerieben)
- 2 EL Curcuma/Kurkuma oder 2-3 frische Kurkumawurzelstücke
- 2-3 scharfe Peperoni/Chili (so scharf wie du finden kannst)

### **Meine Zubereitung**

1. Ich gebe alle Zutaten, bis auf Apfelessig und die Peperoni, in einen Mixer. Wir haben diesen hier im Einsatz –
2. Schön lange zerkleinern lassen, desto mehr Inhaltsstoffe werden freigesetzt. Aber nicht warm werden lassen, so wie es bei den meisten Hochleistungsmixern der Fall ist.
3. Nach einiger Zeit 200ml Apfelessig dazugeben und noch für 30 Sekunden den Mixer auf der kleinsten Stufe einschalten.
4. Den restlichen Apfelessig in ein großes Einmachglas geben und den gemixten Sud dazugeben.
5. Zum Schluss die Peperoni oder Chili in Glas geben und verschließen.
6. Jetzt wird das natürliche Antibiotika an einem kühlen und trockenen Ort für zwei Wochen gestellt.
7. Um möglichst viele Wirkstoffe freizusetzen, wird das Glas samt Inhalt, morgens und abends kräftig für 20-30 Sekunden geschüttelt.
8. Nach zwei Wochen dann, in ein verschließbares Gefäß, abseihen. Dafür eignet sich ein normales Haushaltssieb oder ein Tuch (nicht mit Waschmittel und Weichspüler behandeln).
9. Der zurückbleibende Mix kann in einen separaten Behälter gefüllt werden. Eignet sich hervorragend zum Würzen von Gerichten. (weiteres Würzen ist kaum notwendig)
10. Die Flüssigkeit lagert bei mit im Kühlschrank, kann aber auch an einem anderen kühlen Ort gelagert werden. (war auch noch nach 3 Monaten genießbar)

### **HINWEIS:**

**Der zurückgebliebene Mix und die Flüssigkeit (also das natürliche Antibiotika) sind sehr scharf und sollten erst in kleinen Mengen auf Verträglichkeit getestet werden. Die Flüssigkeit kann mit stillem Wasser (100-150 ml) gestreckt werden.**

### **Meine Anwendung**

1. Auch im völlig gesundem Zustand, nehme ich täglich das natürliche Antibiotikum. Meisten am Nachmittag 2-3 Esslöffel verdünnt mit stillem Wasser 100ml. (ich mag scharfes Essen, aber die Tinktur ist mir verdünnt lieber) Stärkt das Immunsystem und wirkt als Antioxidans.
2. Bei einer annähernden Erkältung nehme ich über den Tag verteilt, 5-6 Esslöffel verdünnt mit ein wenig Wasser 50ml.
3. Sollte ein Infekt ausbrechen, würde ich die 5-6 Esslöffel pur nehmen, jedoch ist das seit der Einnahme nicht mehr der Fall gewesen.
4. Als ich Zahnschmerzen hatte, vermutlich eine Entzündung vom Zahnfleisch oder ähnliches, habe ich damit gegurgelt. Zwei Tage später war alles wieder gut.