

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Himbeeressig

250 g sehr schöne Himbeeren

300 cm<sup>3</sup> Weißwein- od.  
Obstessig

1-2 El Honig

einigen, frischen Himbeeren

etwas zerquetschen u. i. ein  
Glasgefäß füllen u. mit

übergießen. Verschlössen an  
einem warmen, sonnigen Platz  
ca. 2 Wochen ziehen lassen.

– Täglich vorsichtig schütteln! –

Dann filtern, Filter gut aus-  
drücken.

Den Essig mit  
süßen. In eine Flasche füllen,  
evtl. m.  
anreichern.

– Dunkel aufbewahren –