



Fire Cider

Zutaten (für ca. 1 Liter)

Möglichst Bio-Zutaten verwenden.

100 Gramm Meerrettich
2 Zwiebeln
50 Gramm frischen Ingwer
50 Gramm Kurkumawurzel
1 Chilischote
2 Orangen
2 Zitronen
3 EL Rosmarin
3 EL Thymian
1 EL getrockneten Anisysop, alternativ getrocknete Zitronenmelisse oder Minze
1 EL schwarze oder bunte Pfefferkörner
2-3 Sternanis
1 Zimtstange
750 ml Apfelessig naturtrüb
400 Gramm flüssigen Akazienhonig oder Agavendicksaft für die vegane Variante

Für das Abgießen nach vier Wochen:

1 Schüssel
1 Sieb
1 Passiertuch
1 Schneebesem
1 Trichter

Zubereitung

Vorab ein Glas mit 1.2 bis 1.5 l Inhalt bei 110 Grad zehn Minuten im Backofen sterilisieren. Den Meerrettich und die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer und die Kurkumawurzel schälen und in kleine Scheiben schneiden. Die Chilischote halbieren und entkernen. Die Orangen und Zitronen heiß abspülen, abtrocknen und in jeweils vier Stücke schneiden. Rosmarin und Thymian bis auf zwei bis drei Zweige fein hacken. Alle Zutaten in das Glas schichten und Anisysop, Pfefferkörner, Sternanis und die Zimtstange drüber geben. Den Apfelessig bis oben unter den Rand aufgießen. Das Glas mit Backpapier abdecken (dadurch wird verhindert, dass der Apfelessig die Beschichtung des Deckels löst) und den Deckel aufschrauben.

Für vier Wochen an einen dunklen kühlen Ort stellen (jedoch nicht in den Kühlschrank) und einmal täglich schütteln oder bei größeren Gläsern mit einem vorher sterilisierten Löffel umrühren.

Nach vier Wochen hat der Apfelessig die Wirkstoffe der Kräuter, Wurzeln, Früchte und Gewürze aufgenommen. Dann wird die Flüssigkeit durch ein Passiertuch, das in ein Sieb gelegt wird, in eine Schüssel abgegossen und mit dem Honig verrührt. So lange rühren bis



alles vollständig vermischt ist. Anschließend kann der fertige Fire Cider abgefüllt werden. Ein fertiger und gut verschlossener Fire Cider hält mindestens ein Jahr.

Täglich 1-2 Esslöffel pur oder in Sprudelwasser wirken ausgleichend und stärken das Immunsystem.