



happy eating

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc
Freiberufliche Diätologin
Mobil: +43 677 623 823 65
info@happy-eating.at
www.happy-eating.at

Himbeeressig

Zutaten: für 3 Flaschen à 250 ml

- 500 g reife Himbeeren (auch tiefgekühlt möglich)
- 500 ml Essig (weißer Balsamico oder Essigessenz auf 3-5 Prozent verdünnt)
falls kein Balsamico vorhanden:
- 1 TL Honig



Zubereitung:

- ♥ Himbeeren in ein großes Gefäß (z.B. Rexglas) geben und mit Essig und eventuell Honig auffüllen. Gut bedecken.
- ♥ Der Essig sollte mindestens 1 Monat (besser 2 Monate) reifen. Dabei sollte es trocken, kühl und dunkel sein.
- ♥ Wenn der Essig nach 1-2 Monaten die gewünschte Intensität erreicht hat, durch ein feines Tuch abseihen.
- ♥ Der übrig gebliebene Trester kann zusätzlich durch das Tuch gedrückt werden. Dabei entsteht ein Püree, welches dazugegeben und vermischt werden kann. Danach in heiß ausgewaschene Flaschen geben und gut verschließen.
- ♥ Der Essig ist mindestens 1 Jahr haltbar. Der Essig kann für Salate in Kombination mit einem hochwertigen Nussöl, bei leicht süßlichem Gemüse sowie beim Abschmecken von Soßen verwendet werden.
- ♥ Außerdem hat er eine wunderschöne Farbe und ist in einer schönen Flasche ein gelungenes Geschenk bzw. Mitbringsel. Viel Spaß beim Ausprobieren.