



Mutöl



Foto: Peter Raider

Was benötigt ihr dazu?

1 Schraubglas

Frischen Thymian

Öl (Sonnenblumenöl, Rapsöl)

Das Glas locker zu einem Drittel (bei getrocknetem Thymian reicht 1/5 des Glases) mit dem klein geschnittenen Thymian füllen.

Danach mit Öl auffüllen und ca. 2-3 Wochen stehen lassen

Tägliches Schütteln hilft, dass alle Blätter gut mit dem Öl durchmischt sind.

Danach abseihen, kühl und dunkel aufbewahren.

Das Öl eignet sich hervorragend zur Zubereitung von Salaten. Merkt ihr aber, dass sich ein Schnupfen ankündigt oder eine Extraportion Mut gebraucht wird – als Einreibung für Brust und Füße verwenden.

! Für Kinder unter 2 Jahren und Schwangere nicht geeignet!

Auf alle Fälle ist es Wert, das Rezept auszuprobieren!