

## Erdkammersirup

Frische gesunde Spitzwegerichblätter sammeln.



Spitzwegerichblätter, flüssigen Honig und leeres Schraubglas bereitstellen.



Den Spitzwegerich kleinzupfen und schichtweise mit dem flüssigen Honig in ein leeres Schraubglas einfüllen. Abwechselnde Schichten von 1 cm Spitzwegerich und 1cm Honig. Bis das Glas voll ist.



Am Schluss das Glas randvoll mit flüssigem Honig auffüllen und zudrehen.



Den Deckel zusätzlich mit etwas Klebeband abdichten, damit keine Erde in den Sirup eindringen kann.

Nun das Glas in ein 60cm tiefes Erdloch einbuddeln und 3 Monate ruhen lassen. Die Stelle mit einem Stöckchen, das in die Erde gesteckt wird, markieren, damit man den Erdkammersirup wiederfindet.



Nach drei Monaten ausgraben.

Der Spitzwegerich hat deutlich an grüner Farbe verloren und seine wertvollen, schleimlösenden Inhaltsstoffe an den Honig abgegeben.



Alles durch ein Sieb streichen. Die Spitzwegerichblätter kräftig ausdrücken, damit der ganze Sirup aufgefangen werden kann.



Da trotzdem etwas Sirup in den Blättern hängen bleibt, koche ich die ganzen Blätter, die im Sieb ausgedrückt wurden, mit Wasser zu einem ersten Erdkammersirup-Tee auf. Mit etwas Zitronensaft abschmecken und genießen!

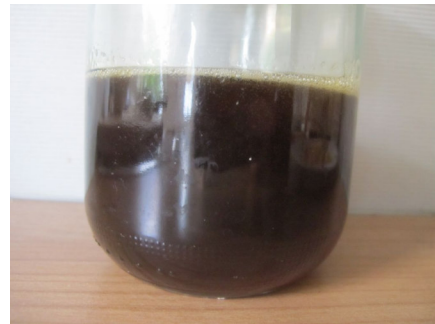
Der Erdkammersirup hat eine dunkle Farbe und schmeckt angenehm süß-herb.



Den fertigen Sirup kühl und dunkel im Keller oder Kühlschrank aufbewahren. Er hält ca. 1 Jahr.

Teelöffelweise bei Bedarf anwenden.

Altes Hausmittel für Anwendungen bei Erkältungen und Husten.  
Schleimlösende Wirkung.



Dieses Rezept ersetzt keinen Gang zum Arzt!