

Knoblauch-Tinktur



ZUBEREITUNG

Schälen Sie die Knoblauchzehen und drücken Sie diese leicht an. Geben Sie diese zusammen mit dem Alkohol in ein gut zu verschliessendes Glas.

Die Mischung sollte nun 14 Tage an einem kühlen, dunklen Ort ziehen. Nach dieser Zeit seihen Sie die Flüssigkeit durch ein Baumwoll- oder Leinentuch in ein sauberes Gefäss ab.

Die Knoblauchzehen sollten Sie dabei gut ausdrücken. Bevor Sie mit der Knoblauchkur beginnen, sollte die fertige Tinktur dann nochmal 2 Tage ruhen. Im Anschluss die Tinktur in Tropfflaschen umfüllen.

Hinweis zur Einnahme nach tibetanischer Art

Die tibetanische Knoblauchkur bedarf einer täglich angepassten Dosierung. Die Tropfen werden jeweils morgens, mittags und abends nüchtern mit lauwarmem Wasser eingenommen.

ZUTATEN

für 200 ml

200 g	Frischen Knoblauch
--------------	--------------------

200 ml	96%-igen Alkohol (z.B. Weingeist)
---------------	-----------------------------------

Sie brauchen ausserdem

2 saubere, sterilisierte Gläser mit Deckel von jeweils ca. 300 ml und 200 ml Fassungsvermögen

1 saubere, sterilisierte Tropfflaschen von 200 ml Fassungsvermögen oder mehrere kleine 50 ml Tropffläschchen (Alternative: Pipettenflaschen)

Arbeitszeit:

15 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk