

Ringelblumen-Salbe



Zutaten

- Mehrere Plastikdöschen (60 ml)
- 250 g Schweineschmalz
- 1 Handvoll frische Ringelblumenblüten
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Nach Wunsch einige Tropfen ätherisches Öl

Zubereitung

Das Fett erhitzen und die Blüten der Ringelblumen unter Rühren hinzugeben. Die Blüten werden dabei regelrecht frittiert. Ca. 4 Min. die Hitze halten, dann abschalten und 24 Std. stehen lassen. Dabei verfestigt sich der Ansatz wieder.

Nach 24 Stunden erneut kurz erwärmen und damit verflüssigen.

Ein Tuch in ein Sieb legen, die Flüssigkeit abgießen und das Öl dazugeben.

Damit die Salbe angenehmer riecht können Sie ca. 3-5 Tropfen ätherisches Öl zufügen. Durch das ätherische Öl wird der Geruch des Schweineschmalzes verdeckt. Der Duftstoff kann bei empfindlicher Haut auch weggelassen werden.

Die Flüssigkeit nun in die Gefäße füllen und abkühlen lassen. Damit sich am Deckel kein Kondenswasser bildet, erst nach dem Festwerden verschließen. Kühl aufbewahrt hält die Salbe mindestens ½ Jahr.

Kräuterbowle (ohne Alkohol)



Zutaten

- 1 Flasche Wasser
- 1 Flasche Apfelsaft
- 2 Hände voll Kräuter nach Geschmack, z.B.:
 - 3 Stängel Minze (unterschiedliche Sorten, wenn vorhanden)
 - 3 Stängel Fruchtsalbei oder Ananassalbei
 - 3 Stängel Zitronenmelisse
 - 3 Stängel blühenden Lavendel
 - 1 Stängel Zitronenverbene
 - 1 Handvoll duftende Rosenblätter

Zubereitung

Waschen Sie die Kräuter und zerkleinern Sie sie; anschließend in eine Kanne geben und mit Wasser und Apfelsaft aufschütten. Der Ansatz wird über Nacht kühl gestellt. Am nächsten Tag wird die Flüssigkeit durch ein Tuch abgefiltert. Sie erhalten eine köstliche, aromatische Bowle mit den Aromen der Kräuter, die Sie zugegeben haben.

Die Bowle schmeckt kühl serviert am besten. Tipp: Je nach Geschmack können Sie auch andere Kräuter verwenden. Am besten eignen sich Kräuter, die einen süßen und angenehmen Geschmack haben so z. B. Melisse, verschiedene Minzen, fruchtige Salbeiarten, Lavendel, Thymian, Rosenblätter, Zitronenverbene und andere Kräuter mit zitronigem Geschmack. Die Mischung der Kräuter richtet sich danach, welche Sie zur Verfügung haben und nach Ihrem Geschmack. Probieren Sie unterschiedliche Mischungen aus und finden Sie Ihre Lieblingsmischung heraus!



KLOSTER ARENBERG