

Apfelessig selber machen



Materialien



Äpfel



Messer



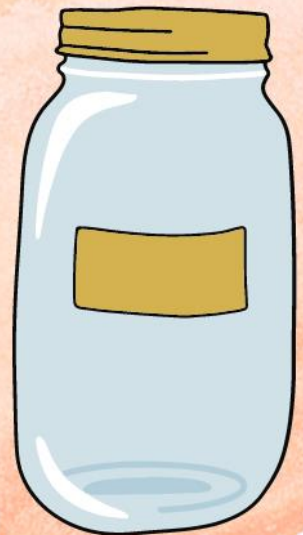
Löffel



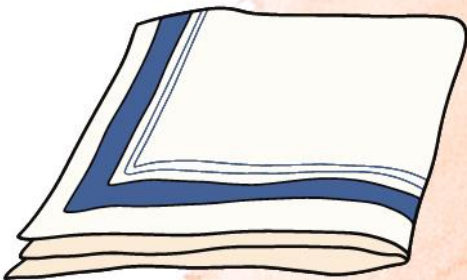
Messbecher



Gummiband



Großes
Glas



Luftdurchlässiges
Tuch



Handschuhe

Zubereitung

- Äpfel waschen (nicht schälen)
- in Stücke schneiden (Kerngehäuse und braune Stellen entfernen)
- mit Wasser auffüllen



- mit dem Tuch abdecken (mit dem Gummiband befestigen)
- Äpfel schauen aus dem Wasser
- mit einem Holzlöffel sieben Tage mehrmals am Tag umrühren



- das Wasser verändert sich (es bilden sich Bläschen)
- das Wasser beginnt sich zu verfärben



- nach 7 Tagen die Flüssigkeit abgießen
- Äpfel können auf dem Kompost entsorgt werden
- Flüssigkeit in ein sauberes Glas füllen und erneut mit dem Tuch abdecken
- 6 - 8 Wochen bei Zimmertemperatur stehen lassen



- oben befindet sich eine milchige Schicht, die sogenannte Essigmutter
- die Essigmutter kann mit etwas Essig in einem anderen Gefäß aufbewahrt werden für den nächsten Ansatz



Der Essig ist fertig, wenn er dir
schmeckt



Nutzen von Apfelessig

- kann für die Reiningung im Haushalt genutzt werden
- kann Blutzucker senken
- Immunsystem stärken
- Haare glänzend und geschmeidig halten

Viel Spaß beim
Nachmachen



Gestaltung: Jennifer Hicking
Fotos: Carola Bleckmann