



# Wundheilendes Ringelblumenöl mit Ringelblume



(c) Margit Gietler/ mmg-design

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Ringelblumenblüten  
kaltgepresstes Sonnenblumenöl

## ZUBEREITUNG DES RINGELBLUMENÖL

Die Blütenblätter von den Ringelblumen abzupfen und ein gereinigtes Honigglas zur Hälfte damit füllen. Anschließend die Blütenblätter mit dem kaltgepressten Sonnenblumenöl übergießen, bis das Glas voll ist. Den Deckel darauf geben und für 3 Wochen in die Sonne stellen. Täglich schütteln und für ein paar Sekunden öffnen damit eventuelle Gase entweichen können und das Öl nicht zu gären beginnt.

Nach drei Wochen durch einen Kaffeefilter abseihen und kühl und dunkel lagern. Das selbsterzeugte wundheilende Öl ist ca. ein Jahr haltbar. Ringelblumenblüten sind auch eine hübsche und essbare Garnitur im Salat.

Wir wünschen  
gutes Gelingen!

