

# REZEPTE



## TANNEN- ÖLAUSZUG

So viele Tannennadeln vom Zweig schneiden und zerkleinern, bis ein Schraubglas zur Hälfte gefüllt ist, mit reichlich Oliven- oder Sesamöl bedecken. Deckel nur auflegen. Täglich umrühren, damit sich kein Schimmel bildet. Beim Öffnen Wassertropfen vom Deckel entfernen. Nach vier Wochen abfiltern, in ein Fläschchen füllen, beschriften und dunkel lagern. Innerhalb eines Jahres verbrauchen. Der Auszug kann gut als Grundlage für das Erkältungs- oder Muskelöl genutzt werden. Tipp: Die Weißtanne ist sehr verbreitet, es können aber auch andere Tannenarten verwendet