



Multifunktionales ROSMARIN-ÖL gefällig?

ROSMARIN-ÖL In der Küche oder im Bad

ZUTATEN

- 2 Lorbeerblätter
- 1 KL Pfefferkörner
- 6 frische oder getrocknete Zweige Rosmarin
- 1l Schweizer Rapsöl

Optional: 2 kleine Chilischoten hinzugeben, wenn man es gerne etwas «rassiger» mag.

ZUBEREITUNG

1. Kräuter waschen, mit Haushaltspapier gut trocken tupfen, sonst besteht Gefahr für Schimmelbildung.
2. Alle Zutaten in ein Glas füllen und verschliessen. An einem kühlen, dunklen Ort mindestens 2 Wochen ziehen lassen (nicht im Kühlschrank).
3. Öl absieben und durch ein Filterpapier giessen. Das fertige Öl in eine saubere und trockene Flasche füllen und nach Wunsch einen getrockneten Rosmarinweig beifügen. Die Flaschen kühl und dunkel aufbewahren (nicht im Kühlschrank).

HALTBARKEIT

6 Monate, geöffnete Flasche innerhalb eines Monats aufbrauchen.
Achtung: Der getrocknete Rosmarinweig muss immer mit Öl bedeckt sein oder entfernt werden, ansonsten kann dieser Schimmel bilden.

VERWENDUNG

In der Küche: Für Salatsaucen, Pizza, Marinade bei Fleisch etc.

Im Bad: Als Grundlage (Aroma/Duft) für die Herstellung von Haut- und Haarpflege. Für die Pflegeprodukte solltest du es beim reinen Rosmarin-Öl belassen, da zu viele andere Gewürze deine Haut reizen könnten und das Öl einen zu intensiven Duft entwickeln würde.



TIPPS

- Frische Kräuter anwelken oder antrocknen lassen, so ist der Duft/ Geschmack intensiver.
- Die Gläser sollten gut verschlossen sein und das Öl muss mindestens 2 Wochen ziehen (umso länger desto intensiver).
- Regelmässig kontrollieren, ob alle Kräuter mit Öl bedeckt sind, sonst werden die Kräuter schimmelig oder fangen an zu gären.

gemeinsam.kompetent.engagiert.
**Wir, die
Frauen
vom Land.**
landfrauen.ch



FLAVIA URSPRUNG