WOHLTUENDER QUITTENSCHLEIM

Zutaten:

- Quittenkerne (unversehrt, frisch aus dem Kerngehäuse)
- 50–100 ml lauwarmes oder kaltes Wasser



Zubereitung:

1. Säubern: Die Kerne restlos vom Fruchtfleisch befreien. Ganz wichtig: Nicht waschen und niemals zerschneiden oder zerkauen!
2. Trocknen & Lagern: Die Kerne flach auf Küchenpapier bei Zimmertemperatur einige Tage ausbreiten, bis sie komplett durchgetrocknet sind. Anschließend im Schraubglas trocken lagern.
3. Ansetzen (bei Bedarf): Ca. 1 TL der getrockneten Kerne in ein kleines Schraubglas geben und mit 50–100 ml lauwarmem oder kaltem Wasser übergießen (niemals kochendes Wasser verwenden!).
4. Ziehen lassen & Abseihen: Das Glas verschließen und einige Stunden (oder über Nacht) einweichen lassen, dabei gelegentlich schütteln. Durch ein feines Sieb abgießen und das entstandene, wohltuende Gel auffangen.

Viel Spaß und genieße deinen wohltuenden Quittenschleim!

Tipp:
Das Gel am besten immer frisch ansetzen (im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar). Es wirkt löffelweise wohltuend bei trockenem Hals oder äußerlich als sanfte Pflege bei gereizter Haut.

Gut zu wissen:
Die wertvollen Schleimstoffe sitzen außen auf der Schale (deshalb nicht waschen). Da im Kerninneren Spuren von Blausäure stecken, dürfen sie nicht zerschnitten oder zerkaut werden. Unversehrt sind sie völlig unbedenklich!

Meine Notizen: