



*KrûdWiizer Praktijk voor Kruiden en  
Natuurlijke Gezondheid*

## Zelf gemaakt! Bramen Azijn



Met deze Bramenazijn kun je iets voor je gezondheid doen.  
En in de keuken gebruiken om extra smaak aan de maaltijd te geven



# *KruidWiizer Praktijk voor Kruiden en Natuurlijke Gezondheid*

## **Bramenazijn voor geneeskrachtig gebruik**

Verse bramen  
Witte Wijnazijn  
Witte bastaardsuiker

### **Werkwijze:**

Pluk de bramen kijk ze even na, gooi diegenen weg die wormpjes hebben, niet mooi of beschimmeld zijn. Doe ze in een glazen fles en doe er witte wijn azijn bij tot de bramen onder de azijn staan. Als je een metalen deksel gebruikt plaatst dan een stuk bakpapier tussen pot en deksel want azijn werkt bijtend.

Laat dit drie dagen staan om het sap uit te laten trekken. Schud elke dag even. Na drie dagen doe je de azijn in een zeef en laat je het een hele dag lang 'uitdruppen'.

Kijk hoeveel azijn je hebt en voeg suiker toe op een verhouding van 100g suiker per 100ml bramenazijn.

Doe de suiker en bramenazijn in een grote pan en laat het 5 tot 10 minuten zachtjes koken. Schep het schuim af dat zich boven op de vloeistof verzamelt. Laat afkoelen. Schenk de afgekoelde azijn in een flesje liefst afgesloten met een kurk. Een flesje met een metalen deksel kun je beter een stukje bakpapier of plastic folie bij tussen doen.

Deze bramenazijn kan ingezet worden bij griep, verkoudheid en koorts. Doe een theelepel bramenazijn in een glas water en drink dit rustig op. Het is een "verfrissend" drankje.

Je kunt het ook als siroop te gebruiken.

Bij veel azijn kun je deze beter in meerdere kleine flesjes schenken in verband met de houdbaarheid na openen. Deze Bramenazijn is minstens een jaar houdbaar.

Bramenazijn geeft een bijzondere fruitige smaak aan sausen. Het is gezond en bij een maaltijd gebruikt verteert het eten er ook nog beter door. Of doe wat in een schaalteje en dep er wat stokbrood in. **Mjammie**

Bramen zijn rijk aan voedingsvezels en mineralen, waaronder magnesium, ijzer en calcium. Verder vitamines C en E. Bramen hebben een bloedzuiverende werking en kunnen maagklachten verlichten.

**Veel plezier en succes met dit  
Recept!**

**Tip! geef een flesje zelfgemaakte  
Bramenazijn cadeau**

