



bewusst! machen - ausprobieren - zubereiten

Karotten-Öl

Zutaten:

- 300 g Bio-Mandelöl
- 150 g Karotten

Anwendung:

Karotten fein raspeln, Öl und Karotten in einen Topf geben und langsam erhitzen, einmal aufkochen lassen und unter dem Siedepunkt 1 Stunde ziehen lassen.

Temperatur abschalten, Deckel drauf und auskühlen lassen.

Abseihen, wobei ja nicht angedrückt werden darf, da etwaiges Gemüsemasse zu gären beginnen kann.

Am besten maximal 10 Sekunden abrinnen lassen und gleich in dunkle Fläschchen füllen. Das restliche abrinnende Öl extra abengen und in den nächsten Wochen alsbald aufbrauchen.

Haltbarkeit:

Kühl in einem dunklen Flascherl gelagert 1 Jahr

Tipps:

- Die Karottenreste ergeben püriert, mit Knoblauch, Salz und ein wenig Chili verfeinert, einen leckeren Brotaufstrich. Passen auch wunderbar zu Nudeln.
- Bei der Verwendung darauf achten, dass nur auf die feuchte Haut sparsam aufgetragen wird, ansonsten kann es zu Verfärbungen der Kleidungsstücke kommen.
- Kann auch als Selbstbräuner gänzlich ohne Chemie verwendet werden.