

## **Rezept für eine Alkoholtinktur**

Mengenangabe für 1 Liter

60g getrocknete Blüten

1 Lt. Trinkalkohol

4 Konfigläser à 250 ml

### So wird's gemacht:

Ofen auf 110° vorheizen. Hanfblüten mit einem Messer zerkleinern und in ein mit Alufolie oder Backpapier belegtes feuerfestes Gefäß mit Deckel geben. Das ist wichtig, sonst verklebt der ganze Ofen! Nach 15 Minuten ein wenig mischen und dann nochmals 30 bis 45 Minuten im Backofen bräunen. Blüten aus dem Ofen nehmen (sie sind goldbraun und bröselig) und abkühlen lassen. Das zerkleinerte Pflanzenmaterial in die vorbereiteten, sterilisierten Konfigläser geben, mit Alkohol aufgiessen, verschliessen und kräftig schütteln. Anschliessend rund 14 Tage in einen dunklen Raum stellen. Nach zwei Wochen die Blüten abseihen und die Tinktur in die gewaschenen Konfigläser oder kleinere Behältnisse abfüllen. An einem dunklen Ort verschlossen lagern.

### **Dosieren und probieren**

Probieren Sie vorsichtig, wie viel Ihnen guttut. Geben Sie ein paar Tropfen Tinktur in ein Glas Wasser und trinken Sie es am Abend vor dem schlafen. Steigern Sie die Dosis schrittweise, bis Sie für sich die angenehmste Wirkung erreichen.

### **Anwendung ohne Alkohol**

Die verarbeiteten Blüten (s. oben) können als Tee kalt oder Warm mit Milch und etwas Honig eingenommen werden. Es ist jede Art von Milch geeignet, auch pflanzliche. Auch hier gilt: mit kleinen Mengen starten.