Knoblauch-/Zwiebel-Öl Rezept

FODMAP arm genießen

SIBO® academy
by Dr. Thomas Bacharach

Zutaten für 1 Portion (ca. 250 ml Öl)

benötigte Utensilien

- 250 ml Glasflasche
- Kochlöffel
- Sauberer Topf
- Thermometer

Alle Utensilien sollten gründlich mit heißem Wasser sterilisiert werden, um unerwünschte Bakterienkontamination zu vermeiden.

Zutaten

- 250 ml hochwertiges Olivenöl pro Gschmacksrichtung
- 3-4 Knoblauchzehen **oder** 1 Zwiebel

Zubereitung

1. 250 ml Öl in einen kleinen Topf geben.
2. Für das Knoblauchöl die Knoblauchzehen schälen und andrücken. Für das Zwiebelöl die Zwiebel schälen und vierteln.
3. Zwiebel oder Knoblauch in das Öl geben und im Topf auf ca. 80 Grad erhitzen. Für 10-15 Minuten bei dieser Temperatur ziehen lassen. Zwiebelstücke / Knoblauch entfernen und die Mischung abkühlen lassen.
4. Öl in die sterilisierte Glasflasche umfüllen.

SIBO® academy by Dr. Thomas Bacharach

Hinweis

Du wunderst dich, warum wir das Öl und den Knoblauch / die Zwiebeln in diesem Fall erhitzen? Hintergrund ist, dass die Aromen so besser ins Öl gelangen, ohne, dass die Stoffe, die in Zwiebeln und Knoblauch oft Schwierigkeiten bereiten (FODMAPs) ins Öl gelangen. Zudem werden potenzielle Keime abgetötet.

Wie kann ich noch mehr erfahren?

Du möchtest mehr Informationen zum Thema Reizdarm, dann lege ich dir mein brandneues Buch “Der Reizdarm-Doc” - Endlich beschwerdefrei mit dme praxiserprobten SMILE²-Programm” ans Herz.

Jetzt direkt bestellen

Scanne den QR-Code für mehr Informationen