



# Salbei-Minz-Sole

## Mundspülung



## Zutaten

Je nach Größe eures Glases:  
1 Teil Steinsalz  
3 Teile Wasser  
1 Handvoll frischen Salbei und  
1 Handvoll frische Minze



## Zubereitung

Zunächst wird die Hälfte des Wassers erhitzt. Ebenfalls die Hälfte der Kräuter (Handvoll Salbei, Handvoll Minze) wird mit dem heißen Wasser übergossen. Nach 15 Minuten den Kräutertee abseihen und in eine Flasche füllen. Ist der Tee ein wenig abgekühlt, kommt das Salz und die restlichen Kräuter dazu. Diese Sole sollte zwei bis vier Wochen ausziehen. Danach die Kräuter abseihen und die Sole in eine dunkle Flasche füllen. Für die Mundspülung verdünnt ihr einen Teil Sole mit 10 Teilen Wasser und wird einmal am Tag nach dem Zähneputzen verwendet.