

Was

APFELESSIG

Mit Ihrem Körper macht



Verwenden Sie NIE Apfelessig, bevor Sie DIES gelesen haben

Entdecken Sie 77 geniale Anwendungsmöglichkeiten
für Ihre Gesundheit & Schönheit, die kaum jemand
kennt

- Wie Sie mit Apfelessig herkömmliche Reinigungsmittel in den Schatten stellen
- Das Nr.1 Morgen-Getränk für einen schwungvollen Start in den Tag
- Welchen Effekt Apfelessig für Haut & Haar besitzt
- Was es mit dem Thema "Abnehmen & Apfelessig" wirklich auf sich hat
- Wie Sie Ihren eigenen natürlichen Bio-Apfelessig herstellen
- **Und noch vieles, vieles mehr!**

**Fordern Sie jetzt gleich Ihr
kostenloses Exemplar an:**

**[Hier klicken und das
Apfelessig-Wunder GRATIS
sichern!](#)**



Die Geschichte von Essig

Essig ist das einzige Lebensmittel, das nicht schlecht werden kann. Er ist beinahe unbegrenzt haltbar und problemlos lagerfähig. Bereits seit vielen Jahrhunderten wird er in allen großen Kulturen für eine Vielzahl von unterschiedlichen Zwecken verwendet.

Die erste schriftliche Überlieferung stammt aus der Zeit von **5000 vor Christus**. Damals stellten die Babylonier Essig durch das Vergären der Früchte der Dattelpalme her. Er diente als Lebensmittel und zur Konservierung der Jagdbeute.

Sogar in der Bibel wird Essig erwähnt, und zwar sowohl im Alten als auch im Neuen Testament (im Buch Ruth und im Buch der Weisheit). In biblischen Zeiten diente er als **Lebensmittelaroma und als Getränk**. Die säuerliche Flüssigkeit sollte helfen, das Energieniveau zu erhöhen.

In China wird seit 3000 Jahren Essig aus Reiswasser gewonnen. Dieser Essig ist sehr mild, da er nur ungefähr 3 - 4 % Essigsäure enthält. In Deutschland muss Essig laut Gesetz mindestens 5 % Säure aufweisen.

Was ist Apfelessig eigentlich?

Apfelessig ist eine Flüssigkeit, die aus Äpfeln fermentiert wird und von Natur aus sehr säuerlich ist. Es ist kaum zu glauben, aber gerade das Säuerliche des Apfelessigs ist es, was ihn gesundheitlich so vorteilhaft macht. Er besteht aus **Rohenzymen** und enthält **nützliche Bakterien**, die die Verdauung unterstützen können. Was für Figurbewusste ebenfalls wichtig ist: Essig hat nur 3 Kalorien pro Esslöffel. Das macht ihn zu einer idealen Ergänzung auf dem Speiseplan.

Essig pur zu sich zu nehmen, ist allerdings eine Herausforderung. Die gute Nachricht ist, dass es zahlreiche Möglichkeiten gibt, Apfelessig zu verwenden. Um von seinen gesundheitlichen Wirkungen zu profitieren, müssen Sie ihn nicht unbedingt pur zu sich nehmen. (Wegen der Zähne ist das ohnehin keine gute Idee. Auch darauf kommen wir noch zurück). Falls Sie den Apfelessig trotzdem am liebsten pur trinken möchten, sorgen Sie dafür, dass Sie ein zweites Getränk zum Nachspülen in der Nähe haben.

Schauen wir uns als erstes die gesundheitlichen Vorteile an.

9 erstaunliche gesundheitliche Vorteile von Apfelessig

Essig kann Ihnen dabei helfen, Ihre Gesundheit immens zu verbessern. Fast jeder kann davon profitieren, unabhängig von Geschlecht, Alter und Gesundheitszustand.

1. Entgiftung: Abfallstoffe aus dem Körper befördern

In der heutigen Welt setzen wir uns ständig Giftstoffen aus. Sie stammen von den Lebensmitteln, die wir essen, und aus der Umwelt, in der wir leben. Mit der Zeit sammeln sich diese Substanzen in unserem Körper an. Es ist sinnvoll, den Körper dabei zu unterstützen, diese **Giftstoffe wieder loszuwerden**.

Die Enzyme, die im Apfelessig enthalten sind, regen die Entwicklung von „**guten**“ **Darmbakterien** an. Apfelessig kann Sie dabei unterstützen, schädliche Abfallstoffe aus Ihrem Körper zu entfernen. Darüber hinaus fördert er Ihre Verdauung, weil er den Stuhlgang erleichtert.

Falls Sie mit Verstopfung zu kämpfen haben, sollte das Problem damit nach kurzer Zeit behoben sein.

2. Sodbrennen verhindern

Da Apfelessig stark säuerlich schmeckt, gehen die meisten Menschen automatisch davon aus, dass Apfelessig Sodbrennen auslöst oder verschlimmert. Aber er bewirkt das Gegenteil. Falls Sie unter Sodbrennen leiden, kann Apfelessig Ihre Beschwerden lindern. Sodbrennen zeigt an, dass Sie zu viel Säure im Magen haben. Versuchen Sie unbedingt, Ihren **pH-Wert zu normalisieren**. Das lässt die Symptome verschwinden.

Auch wenn es im ersten Moment verwirrend klingt: Apfelessig schmeckt zwar säuerlich, aber wenn er in den Körper gelangt, wird er **alkalisch und wirkt der vorhandenen Magensäure entgegen**. Das funktioniert allerdings wirklich nur mit Apfelessig. Alle anderen Essigsorten, einschließlich Weißweinessig, Balsamico-Essig und Rotweinessig, sind säurebildend.

Tipp: Geben Sie einen Esslöffel Apfelessig in eine Tasse Wasser und trinken Sie diese Mischung vor den Mahlzeiten. Das sollte das Problem lösen.

3. Hilfe bei Candida-Infektionen

Candida- und Hefepilzinfektionen betreffen Hunderttausende von Menschen auf der ganzen Welt. Sie können zu einer Reihe von unangenehmen Symptomen führen. Dazu gehören Mundgeruch, Antriebslosigkeit, Verdauungsstörungen und Harnwegsinfektionen. Apfelessig **enthält sogenannte Probiotika**, „gute“ Darmbakterien, die helfen, Candida abzutöten. Apfelessig ist ein schneller und einfacher Weg, um mehr dieser kleinen Helfer in Ihren Körper zu bringen.

Das SCHLIMMSTE Gemüse für Frauen über 40 (niemals essen!)

Wenn Sie bislang dachten, dass alle Gemüse-Sorten gesund sind, so sollten Sie wissen, dass Sie damit leider FALSCH liegen.

Tatsächlich ergaben neueste Untersuchungen, dass es 1 SPEZIELLES Gemüse gibt, welches um 132,35 % (!) gefährlicher ist als Tafelzucker!

Vor allem bei Frauen über 40 sorgt es für eine abnormal hohe Fetteinlagerung am Bauch.

> [**NIEMALS dieses 1 Gemüse essen \(Hier klicken!\)**](#)

4. Normalisierung des pH-Wertes

Wie bereits erwähnt, wird Apfelessig beim Verzehr im Körper alkalisch. Dies führt uns zu einem weiteren wichtigen Vorteil: dem **Ausgleich des pH-Wertes**. Die meisten Menschen ernähren sich überwiegend von stark verarbeiteten Lebensmitteln, Kohlenhydraten und Proteinen. Salat, Obst und Gemüse wird dagegen viel zu wenig gegessen. Das führt dazu, dass unser pH-Wert erhöht ist.

Eine Übersäuerung des Körpers (Azidose) kann negative Folgen haben wie:

- Erschöpfung
- Müdigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Kurzatmigkeit
- Kopfschmerzen
- Appetitlosigkeit
- Gelbsucht, was darauf hindeutet, dass die Leber nicht so arbeitet, wie sie sollte
- erhöhte Herzfrequenz
- Mundgeruch (schlecht riechender Atem oder Atem, der fruchtig riecht, könnte anzeigen, dass Sie sich in einer Ketose befinden)

Falls Sie sich sehr fettreich ernähren, kaum Kohlenhydrate zu sich nehmen, stark übergewichtig sind, zu wenig trinken oder Diabetiker sind, kann eine zu säurehaltige Ernährung sehr schnell zu Problemen führen. **Apfelessig kann Ihnen dabei helfen, der Übersäuerung entgegen zu wirken.**

Auch falls Sie oft verarbeitete Lebensmittel essen oder insgesamt eine fleischlastige Ernährung bevorzugen, sollten Sie Apfelessig in Ihren Speiseplan fest mit aufnehmen. (Das heißt allerdings nicht, dass Sie es mit ungesundem Essen übertreiben dürfen! Ein Allheilmittel ist auch Apfelessig nicht.)

Der Verzehr von frischem Gemüse, Salat und Obst wirkt der Übersäuerung des Körpers ebenfalls entgegen. Falls Sie sich jetzt ertappt fühlen, weil Sie sich eher suboptimal ernähren: Versuchen Sie schrittweise, mehr gesunde, unverarbeitete Lebensmittel zu sich zu nehmen!

5. Blutzucker-Stabilisierung

Einer der größten Vorteile des Apfelessigs liegt darin, dass er die **Regulierung des Blutzuckerspiegels** unterstützen kann. Diabetes ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Ein Grund für die Ausbreitung dieser Krankheit ist, dass wir zu viele verarbeitete fett- und zuckerhaltige Lebensmittel essen. Dadurch steigt unser Blutzuckerspiegel, was dazu führt, dass die Bauchspeicheldrüse besonders hart arbeiten muss. Sie versucht, genügend Insulin abzugeben, um die Situation zu kontrollieren. Mit der Zeit können die Zellen allerdings gegen Insulin resistent werden.

Um keinen Diabetes zu bekommen, sollten Sie versuchen, Ihren Blutzuckerspiegel unter Kontrolle zu bringen. Das klappt am besten, wenn Sie generell weniger Kohlenhydrate (vor allem verarbeitete) aufnehmen.

Die meisten Menschen schaffen es allerdings nicht, komplett auf Kohlenhydrate zu verzichten. Wenn Sie vor einer kohlenhydratreichen Mahlzeit Apfelessig trinken, hilft das dabei, Ihren Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Studien belegen, dass sich dadurch die **Insulinempfindlichkeit verbessert**. Der Körper zeigt nach dem Konsum von Apfelessig eine bessere Insulinreaktion, wenn Kohlenhydrate verzehrt werden. [1]

Tipp: Nehmen Sie 15 - 30 Minuten vor kohlenhydratreichen Mahlzeiten einen Esslöffel Apfelessig zu sich. Das kann helfen, Blutzuckerspitzen zu vermeiden und **Erschöpfung sowie unerwünschter Fettspeicherung am Bauch und an den Oberschenkeln entgegenwirken.**

Die meisten Menschen werden nach Mahlzeiten mit hohem Kohlenhydratgehalt schläfrig. Das liegt an den starken Blutzuckerschwankungen. Apfelessig kann dabei helfen, dieses Hin und Her ganz zu vermeiden. Wenn es Ihnen gelingt, Ihren Blutzucker stabil zu halten, und die langsame Freisetzung der Kohlenhydrate in den Blutkreislauf zu gewährleisten, wird Ihr Körper regelmäßig mit Energie versorgt. Dadurch bleiben Sie durchgehend **leistungsfähiger und fühlen sich weniger müde.**

6. Allergien bekämpfen

Sie leiden unter saisonalen Allergien wie Pollen oder Heuschnupfen? Damit sind Sie nicht allein. Viele Menschen kämpfen mit diesem Problem, besonders in den Frühlingsmonaten. Apfelessig kann auch dabei eine wertvolle Unterstützung sein. Er wirkt **antibiotisch** und ist außerdem ein **natürliches Antihistaminikum.**

Bei einer verstopften Nase hilft Folgendes: Geben Sie 2 EL Apfelessig, 1 TL Honig und 1 TL Zitronensaft in ein Glas lauwarmes Wasser. Diese Mischung 3x täglich trinken. Wenn Sie eine schwere Allergie haben, führt an Medikamenten kein Weg vorbei. Bei leichten Formen und als Unterstützung ist Apfelessig trotzdem einen Versuch wert. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!

7. Hohen Blutdruck senken

Apfelessig kann Sie dabei unterstützen, Ihren Blutdruck zu senken. Bluthochdruck ist eines der häufigsten gesundheitlichen Probleme in der heutigen Zeit. Das hängt mit unserem Lebensstil zusammen: Die meisten Menschen üben beruflich eine sitzende Tätigkeit aus. Für Sport und Bewegung bleibt im Alltag kaum Zeit. Dazu kommt der übermäßige Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln. All das stellt ein Risiko für Bluthochdruck dar.

Die gute Nachricht: **Apfelessig wirkt blutdrucksenkend**. Das bestätigt eine Studie, die im Journal „Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry“ veröffentlicht wurde. Die Ursache für seine positive Wirkung liegt vermutlich in der darin enthaltenen Essigsäure. [2]

Falls Sie unter leichtem Bluthochdruck leiden, kann die regelmäßige Verwendung von Apfelessig Ihnen dabei helfen, Ihren Blutdruck wieder in den Normbereich zu bringen.

8. Cholesterinspiegel senken

Offenbar hat Apfelessig **positive Auswirkungen auf die Herzgesundheit**, weil er den Cholesterinspiegel senkt.

Eine Studie, die im British Journal of Nutrition veröffentlicht wurde, ergab: Probanden, die Apfelessig als Teil ihres Ernährungsplans zu sich nahmen, hatten ein niedrigeres Gesamtcholesterin und bessere Fettwerte als die Vergleichsgruppe. [3]

Apfelessig verfügt über ein bestimmtes Antioxidans namens Chlorogensäure. Das kann dabei helfen, das „schlechte“ Cholesterin im Körper (LDL) vor Oxidation zu schützen, so dass das **Gesamtrisiko für Herzerkrankungen sinkt.**

9. Krebsrisiko reduzieren

Krebs ist eine lebensbedrohliche Krankheit. Die meisten Menschen setzen alles daran, eine Erkrankung zu vermeiden. Auch dabei kann Apfelessig ein optimaler Begleiter sein. Einige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Apfelessig **sowohl Krebszellen abtöten als auch das Tumorwachstum reduzieren kann.** [4]

Sie sehen, wie viele Vorteile Apfelessig In Bezug auf die Gesundheit mit sich bringt. Jetzt kommen wir dazu, wie Apfelessig Sie bei einer Gewichtsabnahme unterstützen kann.

Apfelessig und Abnehmen: Der Effekt wird Sie verblüffen

Ist Apfelessig womöglich das magische Elixier, auf das Sie in den letzten Jahren gewartet haben? Nein, so einfach ist es dann doch wieder nicht. Aber Apfelessig kann trotzdem eine Menge für Sie tun.

Effekt # 1: Niedrigerer Blutzuckerspiegel

Je niedriger Ihr Blutzuckerspiegel ist, desto weniger Insulin setzt Ihr Körper frei. Und desto geringer ist das Risiko, dass Ihr Körper die Kalorien, die Sie gerade aufgenommen haben, direkt in Fettreserven umwandelt.

Wenn Insulin und Blutzucker hoch sind, wirkt sich das negativ auf Ihr Gewicht aus: Beides sorgt für Fettpolster an Hüften, Oberschenkeln und Bauch.

Effekt # 2: Verbesserte Fettverbrennung

Die Fettverbrennung ist ein komplexer Prozess. Vereinfacht ausgedrückt: Apfelessig kann helfen, das Enzym AMPK (AMP-aktivierte Proteinkinase) im Körper zu erhöhen. **Das wiederum kurbelt die Fettverbrennung an und verringert gleichzeitig die Geschwindigkeit, mit der die Leber Fett im Körper produziert.** Das allein sollte schon Grund genug sein, um Apfelessig einfach mal auszuprobieren.

Selbstverständlich bedeutet das nicht, dass Sie ohne Reue schlemmen können. Gesunde Ernährung und Sport sind ein Muss, um wirklich gesund und fit zu sein. Aber Apfelessig kann Ihnen trotzdem einen gewissen Vorteil verschaffen.

Effekt #3: Erhöhter Energieaufwand

Außerdem machen Forschungsergebnisse, die in der Fachzeitschrift „Bioscience, Biotechnology and Biochemistry“ veröffentlicht wurden, noch auf einen anderen Effekt aufmerksam: **Apfelessig kann den Energieverbrauch insgesamt erhöhen.** [5] Das heißt, Sie verbrennen jeden Tag mehr Kalorien. Das wiederum bedeutet eine höhere Gewichtsabnahme. Eine andere Studie zeigte ähnliche Ergebnisse. [6] Probanden, die im Rahmen ihres Ernährungsplans Essig konsumierten, hatten ebenfalls niedrigere Triglycerid-Level.

Vorteile von Apfelessig

Schauen wir uns die Vorteile von Apfelessig noch einmal an:

Apfelessig...

- entgiftet den Körper und hilft, die Ansammlung von Abfallstoffen zu reduzieren.
- **hilft, den Säure-Reflux besser zu kontrollieren und Schmerzen und Beschwerden zu verringern.**
- kann dazu beitragen, Candida- und Hefepilzinfektionen zu stoppen.
- **kann helfen, den pH-Wert im Körper auszugleichen, die Gesundheit zu verbessern und das Risiko von Müdigkeit und Kopfschmerzen zu verringern.**
- kann helfen, das Diabetesrisiko durch eine verbesserte Blutzucker-Regulierung zu senken.
- **hilft Ihnen, saisonale Allergien abzuwehren.**
- unterstützt Sie, den Blutdruck und Cholesterin zu senken und so die Herzgesundheit zu verbessern.
- **kann möglicherweise das Risiko für Krebs senken.**
- hilft, den Blutzuckerspiegel zu senken und fördert den Fettabbau.
- **beschleunigt die Fettverbrennung.**
- trägt dazu bei, den Grundumsatz zu steigern.
- **ist sehr preiswert und leicht zugänglich.**
- ist einfach zu verwenden.

Nachteile von Apfelessig

Wenn Sie Diabetes haben, müssen Sie vorsichtig sein, wenn Sie Apfelessig verwenden. Stellen Sie sicher, dass Ihr Blutzuckerspiegel nicht auf einen unsicheren oder gar kritischen Bereich sinkt. Der Verzehr von zu viel Apfelessig (mehr als 1 Tasse pro Tag) kann zu einem niedrigen Kaliumspiegel führen. Wenn Sie über Jahre hinweg täglich große Mengen an Apfelessig einnehmen, kann das Ihr Risiko für Osteoporose erhöhen (halten Sie sich an 1 oder 2 Esslöffel pro Tag).

Unterm Strich: Solange Sie Apfelessig vorsichtig dosieren, brauchen Sie sich um Nebenwirkungen keine Gedanken machen.

Tun Sie DIES 5 Minuten am Abend nach 19:00 Uhr (Verbrennt 1 kg Fett im Schlaf)

Es ist das neue Phänomen, das die Diät-Industrie vollkommen überrascht hat und sich in Deutschland wie ein Lauffeuer verbreitet.

Das Leben (und die Figur!) von Hunderten von übergewichtigen Menschen ist offenbar durch eine bisher kaum Methode verändert worden. Hollywood-Stars verwenden diese Methode jedoch schon seit langem um für spezielle Filmrollen schnell die perfekte Figur zu erreichen.

> [Hier klicken: 1 ungewöhnliches 5-Minuten-Ritual gegen Bauchfett](#)

Wie Sie die Wirksamkeit von Apfelessig steigern können

Das war ein kleiner Crashkurs zum Thema „Apfelessig“. Jetzt kommen wir dazu, wie Sie ihn am besten verwenden.

Für optimale Ergebnisse:

Mischen Sie einen Teelöffel Apfelessig in eine Tasse Wasser und trinken Sie diese Mischung einmal täglich. Wenn sich Ihr Körper daran gewöhnt, können Sie die Menge, die Sie aufnehmen, erhöhen und bis zu zwei Esslöffel Apfelessig pro Tag einnehmen.

Wichtig: Trinken Sie Apfelessig nicht pur, selbst wenn Sie den Geschmack mögen. Essig hat einen hohen Säuregehalt, und der kann Ihren Zähnen schaden.

Vor einer kohlenhydratreichen Mahlzeit ist es hilfreich, einen Salat mit Apfelessig und Olivenöl zu sich zu nehmen. Das schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe: Der Salat füllt den Magen, und Sie tun gleichzeitig etwas, um Ihren Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Ihre Fettverbrennung anzukurbeln.

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie Apfelessig kaufen, der nicht pasteurisiert ist. **Am besten greifen Sie zu einem ungefilterten Bio-Produkt.**

Andere überraschende Verwendungsmöglichkeiten

Apfelessig hat nicht nur positive Auswirkungen auf die Gesundheit und unterstützt die Fettverbrennung. Sie können ihn für viele weitere Zwecke einsetzen.

1. Gegen Sonnenbrand

Sie haben sich am Strand einen fiesen Sonnenbrand geholt? Geben Sie eine Tasse Apfelessig in ein lauwarmes Bad. Fügen Sie etwas Kokosöl hinzu und baden Sie für mindestens 20 Minuten. Sie werden merken, dass Sie sich viel besser fühlen.

2. Als Haushaltsreiniger

Apfelessig ist antibakteriell und hat einen hohen pH-Wert. Aus diesem Grund ist er eine wunderbare Reinigungslösung für Küchenarbeitsplatten, Fenster und das Badezimmer. Mischen Sie 50 % Apfelessig und 50 % warmes Wasser. Fertig ist Ihr kraftvolles, preiswertes Putzmittel. Überlegen Sie mal, wie viel Geld Sie in Zukunft für Reiniger sparen werden!

3. Zur Zahnaufhellung

Zur Zahnaufhellung ist Apfelessig als Mundwasser prima geeignet. Vermeiden Sie es aber unbedingt, den Apfelessig direkt mit ihren Zähnen in Kontakt zu bringen.

Der Zahnschmelz wird durch die Säuren so weich, dass er beim Putzen weggerubbelt werden kann. Um eine Erosion der Zähne zu vermeiden, sollten Sie den Essig verdünnen und sich hinterher den Mund mehrmals ausspülen, um eventuelle Säurereste loszuwerden.

Geben Sie einen Teelöffel Apfelessig in eine Tasse Wasser und nutzen Sie diese Mischung als Mundspülung. Ein bis zwei Minuten genügen. Warten Sie danach 10 Minuten und spülen Sie Ihren Mund gründlich mit Wasser aus.

4. Als Haarspülung

Sie träumen von weichen, glänzenden Haaren? Versuchen Sie mal, Apfelessig als Haarspülung. Dazu geben Sie ein oder zwei Esslöffel Apfelessig in eine Tasse kaltes Wasser. Nach dem Haarewaschen mit Shampoo verwenden Sie diese Mischung als Haarspülung. **Sie verleiht Ihrem Haar wieder Glanz und sorgt für einen gesunden Look.**

GRATIS-BUCH enthüllt: Was Kurkuma mit Ihrem Körper macht...

Sichern Sie sich jetzt auch unser beliebtes Buch "Kurkuma - Das goldene Gewürz" als Geschenk.

Achtung: Dieses Angebot ist streng limitiert!

[Hier klicken und GRATIS Kurkuma Buch sichern](#)

Apfelessig - 4 leckere und einfache Rezepte

Wie Sie sehen, ist Apfelessig nicht nur für die Verbesserung Ihrer Gesundheit hilfreich. Es gibt viele andere Möglichkeiten, ihn sinnvoll im Alltag einzusetzen.

1. Detox-Getränk

Nehmen Sie dieses Getränk einmal täglich zu sich, um Ihren Körper zu reinigen. Nach einer Woche regelmäßiger Anwendung werden Sie sich vermutlich schon sehr viel besser fühlen.

- 500 ml warmes Wasser
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- ½ Teelöffel Ingwerpulver
- ½ Teelöffel Ceylon-Zimt
- ½ Esslöffel Honig (optional)

Einfach alle Zutaten verrühren und genießen!

2. Fettverbrennender Ketchup

Sie lieben Ketchup, aber der hohe Zuckergehalt schreckt Sie ab? Es ist eine Tatsache, dass viele Ketchup-Sorten eine sehr hohe Dosis an Fruktose enthalten, die für den Körper völlig ungesund ist. Für unseren Ketchup verwenden wir Yacon-Sirup. Das ist eine sehr viel gesündere Möglichkeit, um für Süße zu sorgen. Wenn Sie Ketchup ganz ohne Zucker bevorzugen, verwenden Sie eine Prise Stevia-Extrakt.

Außerdem brauchen Sie Tomatenmark, das wertvolles Lycopin liefert, und Apfelessig, der Vorteile bei der Fettverbrennung bietet.

- 1 Tasse Tomatenmark ohne Zuckerzusatz
- 4 Esslöffel Yacon-Sirup
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel Oregano
- 1 Teelöffel Knoblauchsatz
- Cayenne-Pfeffer nach Belieben

Alle Zutaten vermengen und servieren.

Versuchen Sie Ihren selbstgemachten Ketchup auf einem gegrillten Steak, auf Hähnchenbrust oder mit Rührei. Sie werden begeistert sein!

3. Dijon-Senf-Saladressing

Um ein Salat- oder Gemüsegericht zu beleben, ist ein Dijon-Senf-Dressing eine raffinierte Wahl. Dijon-Senf sorgt für eine würzige Note.

- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 2 Teelöffel Dijon -Senf
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- Gehackter Schnittlauch

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und dann in einer Schüssel im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Stellen Sie am besten gleich eine größere Menge davon her. Das Dijon Senf Dressing schmeckt hervorragend zu so vielen verschiedenen Rezepten, dass Sie garantiert immer wieder darauf zurückgreifen werden.

4. Sommerliches Preiselbeer-Getränk

Wie wäre es mit einer Alternative zum üblichen Fruchtsaft? Dieser Preiselbeercocktail ist dank des zugesetzten Apfelessigs ein besonders figurfreundlicher Genuss. Cranberry-Saft ist bekannt dafür, Harnwegsinfektionen vorzubeugen beziehungsweise zu bekämpfen, und mit dem Zusatz von Apfelessig beschleunigen Sie gleichzeitig die Fettverbrennung.

- 2 Esslöffel Apfelessig
- 60 ml Preiselbeer-Muttersaft
- 1 Tasse Wasser
- 1 Teelöffel Honig (optional)

Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Eiswürfeln servieren. Schmeckt herrlich erfrischend!

Fazit

Jetzt wissen Sie alles Wichtige rund um Apfelessig. Viele Menschen übersehen dieses vielfältige Produkt wegen seines säuerlichen Geschmacks. Aber mit ein bisschen Kreativität ist es möglich, Apfelessig so geschickt in den eigenen Speiseplan einzubauen, dass Sie ganz vergessen werden, dass überhaupt Essig dabei ist.

Probieren Sie die Rezepte aus und lassen Sie es sich gutgehen!

Aufgepasst! Entdecken Sie die 77 cleversten Apfelessig-Tricks und die vielfältigen Möglichkeiten dieses Wunder-Elixirs

Dieser Ratgeber hat Ihnen einen kurzen Einblick in die Welt des Apfelessigs gegeben. Doch diese Tipps und Tricks sind nur ein Bruchteil all der vielen Vorteile, die Apfelessig Ihnen bieten kann.

Tatsächlich gibt es **dutzende verschiedene Anwendungsmöglichkeiten**. Und die besten (und effizientesten) sind nun erstmalig exklusiv in einem brandneuen Buch ausführlich aufgearbeitet und zusammengefasst worden.

Und das Beste? Sie können von ALL den Vorzügen des Essigs profitieren ohne einen teuren Ratgeber kaufen zu müssen. Denn der Herausgeber des Buches "das Apfelessig Wunder" hat eine ganz besondere Aktion ins Leben gerufen:

Für kurze Zeit wird das beliebte Buch "das Apfelessig-Wunder" VERSCHENKT.

Daher seien Sie schnell und sichern Sie sich Ihr **GRATIS**-Exemplar direkt hier:

[Hier klicken und das GRATIS-Apfelessig Buch sichern \(nur für kurze Zeit\)](#)

Quellen

1. Johnston, Carol S., Cindy M. Kim, and Amanda J. Buller: "Vinegar improves insulin sensitivity to a high-carbohydrate meal in subjects with insulin resistance or type 2 diabetes." *Diabetes Care* 27.1 (2004): 281-282.
2. Kondo, Shino, et al.: "Antihypertensive effects of acetic acid and vinegar on spontaneously hypertensive rats." *Bioscience, biotechnology, and biochemistry* 65.12 (2001): 2690-2694.
3. Fushimi, Takashi, et al.: "Dietary acetic acid reduces serum cholesterol and triacylglycerols in rats fed a cholesterol-rich diet." *British Journal of Nutrition* 95.5 (2006): 916-924.
4. Mimura, Akio, et al.: "Induction of apoptosis in human leukemia cells by naturally fermented sugar cane vinegar (kibizu) of Amami Ohshima Island." *Biofactors* 22.1- 4 (2004): 93-97.
5. Hattori, Maiko, et al.: "A single oral administration of acetic acid increased energy expenditure in C57BL/6J mice." *Bioscience, biotechnology, and biochemistry* 74.10 (2010): 2158-2159.
6. Kondo, Tomoo, et al.: "Vinegar intake reduces body weight, body fat mass, and serum triglyceride levels in obese Japanese subjects." *Bioscience, biotechnology, and biochemistry* 73.8 (2009): 1837-1843.

Urheberrecht

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Haftungsausschluss

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt aber keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte.

Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert.

Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen. Dieses Buch ersetzt auch keine professionelle Beratung!