Oleolux

Zutaten:

125 ml Leinöl
250g ungehärtetes Kokosfett
1 mittelgroße Zwiebel
8 Knoblauchzehen

Zuerst wird das Leinöl im das Gefrierfach des Kühlschrankes gestellt. Am besten in dem gleichen Gefäß, in dem es hinterher auch mit dem heißen Kokosfett gemischt werden kann. Ich benutze dazu eine Schüssel mit einem „scharfen" Rand, aber besser ist vermutlich ein Messbecher oder ein anderes Gefäß mit Zotte, um beim späteren Abfüllen in die Gläser eine höhere Zielgenauigkeit zu haben.
Als nächstes schält man die Zwiebel, viertelt sie und erhitzt sie zusammen mit dem Kokosfett bis die Zwiebel beginnt, sich leicht braun zu verfärben. Das dauert so ca. 6 – 8 Minuten. Genug Zeit also, um die Knoblauchzehen zu schälen.
Diese gibt man nun dazu, bis auch sie sich hellbraun färben. Das dauert etwa weitere 4 – 5 Minuten. Jetzt ist das Kokosfett fertig und muss nun mit dem Leinöl zusammengebracht werden ohne das sich dieses zu sehr dabei erhitzt. Aus diesem Grund stand es bis jetzt im Kühlfach.
Nun gießt man das heiße Kokosfett durch ein Sieb auf das vorgekühlte Leinöl und rührt die Mischung gründlich durch, bis sich keine Schlieren mehr in dem Ölgemisch zeigen.
Abschließend gibt man das Öl in Gläser mit Schraubdeckel und stellt diese zum möglichst schnellen abkühlen noch einmal ins Kühlfach.
Wenn das Gemisch fest geworden ist wechselt es in den normalen Kühlschrank, in dem es aufbewahrt wird.
Das Oleolux kann als Brotaufstrich verwendet werden. Es darf aber nicht mehr zu stark erhitzt werden. Es soll unter das gekochte Gemüse gemischt werden, aber immer erst an das Essen geben wenn das Essen vom Herd genommen wurde und nicht mehr kocht.
Das Olelux verbessert den Geschmack, gibt dem Körper Energie und liefert die richtigen Fettsäuren im Sinne der Frau Dr. Budwig wie keine anderes Nahrungsmitel.