

Stärkungstrränk

Barley Water

Ein Tipp aus der Ernährungslehre TCM

- 2 Liter Wasser
- 50 gr Gerste (Nacktgerste oder gekeimte Gerste)
- 2 EL Rosinen oder Goji Beeren
- ½ Zimtstange

Alles zusammen 1.5 bis 2 Stunden leicht köcheln lassen. Danach abkühlen lassen. Das Getränk ist gekühlt (im Kühlschrank) 2 bis 3 Tage haltbar.

Am besten wieder etwas erwärmt servieren und das Getränk z.B. mit etwas Zitrone und Agavensaft abschmecken.



Food Pharmacy

Die Schleimstoffe und die Spurenelemente haben eine stärkende Wirkung und unterstützen unsere Lebensfunktionen.