

# 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.