



REZEPT

nach TCM

Gerstentrank

Portionen: 4

Zutaten	Menge
Perlgerste	100 g
Wasser	1,5 Liter
Zitronen groß	geriebene Schale
Gerstenmalz	3 –4 El.

Zubereitung

Perlgerste mit der Zitroneschale in Wasser aufkochen

20 min. köcheln lassen

danach das Wasser abseihen.

Gerstenmalz ins Wasser einrühren und den Saft der Zitronen begeben. Je nach Geschmack.

Kann warm und im Sommer kalt getrunken werden (sehr erfrischend und belebend)

! Ausprobieren !

Quelle; www.eb-h.at

© Ernährungsberatung Hagen ©