Gerstentrunk

Zutaten

100	g	Gerste
1,5	Liter	Wasser
1		Gewürznelke
1	Stück	Apfel

Zubereitung

Gerste, Apfel und die Nelke in dem Wasser etwa 90 Minuten köcheln lassen. Danach durch ein Haarsieb abseihen.

→ *Morgens, auf nüchternen Magen ein Glas trinken (ggf. mit Zitronensaft, Zimt, Agavensirup)*