



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 2 | ©2

Gerstegetränk Für eine gute Gesundheit

Ingrediënten

- 100 Gramm Gerstenkörner
- 1 Liter [Pineo-Wasser](#)
- 3 Feigen
- 1 Stückchen Ingwer
- 1 Sternanis
- ½ Zimtstökchen
- 2 Nelken
- 10 Zentimeter biologische (-dynamische) Zitronenschale (ohne die weiße innere Schicht)
- 100 ml Schlehdornextract (Weleda)
- 3 Esslöffel Okinawa Happy Delight Öl
- Flüssiger Honig, Agavesirup oder Sirup

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

5 minuten

Bereidingstijd:

60 minuten

Totale bereiding:

65 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van gerstegetränk für eine gute gesundheit

- [Omega öl](#)
- [Happy Delight](#)

Bereiding

Lassen Sie die Gerstenkörner zusammen mit den Feigen eine Nacht lang in Wasser einweichen. Fügen Sie den Ingwer, Sternanis, die Zimtstößchen, Nelken und Zitronenschale hinzu. Bringen Sie die Mischung zum Kochen (Achtung! Sie kocht schnell über!) und lassen das Ganze bei niedriger Flamme 1 Stunde ohne Deckel kochen. Gießen Sie alles durch ein Sieb und lassen es abkühlen. Fügen Sie den Schlehdornextrakt und das Happy Delight Öl hinzu und schmecken es ab mit Honig, Agavesirup oder Sirup. Trinken Sie hiervon 2x pro Tag 1 Glas (200 cl) langsam (kauend) aus und setzen es mindestens 3 Wochen fort (besser noch: sechs Wochen). Als Variante können Sie auch die Süßmittel weglassen und das Gerstengetränk mit gleichen Teilen Apfelsaft mischen und je nach Geschmack einen Schuss Brottrunk hinzufügen. Brottrunk steigert die Abwehrkräfte und fördert die Vitalität des Darms. Um den Geschmack der angewandten Kräuter hervorzuheben, können Sie anstelle von Happy Delight auch Eicosan Balance wählen. Die Einnahme von Schlehdornextrakt fördert die Genesung der Lebenskräfte (z.B. für schwangere oder stillende Frauen). Wenn Sie Schlehdornextrakt zu sich nehmen, geht es eher um die Wiedererlangung der Vitalität, z.B. nach einer starken Grippe. Bewahren Sie dieses Getränk im Kühlschrank auf und trinken es nach der aus dem Rezept erhaltenen Portion immer in drei Tagen aus.

- [Vegan](#)