



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

# Boisson à l'orge pour se remettre d'aplomb

## Ingrediënten

- 100 g de grains d'orge
- 1 litre d'eau [Pineo](#)
- 3 figes
- 1 morceau de gingembre
- 1 anis étoilé
- ½ bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- 10 cm de zeste de citron bio (dynamique) sans peau blanche
- 100 ml d'extrait de prunellier (Weleda)
- 3 cuillères à soupe d'huile Okinawa Happy Delight
- Miel liquide, sirop d'agave ou jus concentré

## 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 boisson à l'orge pour se remettre d'aplomb

- [Happy Delight](#)
- [Huiles oméga](#)

## Bereiding

1. Pendant une nuit, laissez tremper les grains d'orge et les figues dans de l'eau. Ajoutez le gingembre, l'anis étoilé, le bâton de cannelle, les clous de girofle et le zeste de citron. Portez le tout à ébullition (attention au débordement !) et laissez ensuite mijoter à feu doux, sans couvercle, pendant 1 heure.
2. Tamisez le mélange et laissez refroidir.
3. Ajoutez l'extrait de prunellier et l'huile Happy Delight et assaisonnez à votre goût avec le miel, le sirop d'agave ou le jus concentré.

- Végétalien

Buvez 1 verre (200 cl) de cette boisson 2x par jour, en prenant bien votre temps (en « mâchant »), pendant au moins 3 semaines (mais de préférence 6 semaines). Pour varier, vous pouvez remplacer les ingrédients sucrés en mélangeant la boisson avec les mêmes proportions de jus de pomme Demeter et, selon votre goût, en ajoutant un soupçon de boisson à base de pain. Une boisson à base de pain augmente la résistance et renforce la vitalité des intestins. Afin de faire ressortir le goût des épices utilisées, vous pouvez par exemple opter pour Eicosan Balance au lieu de Happy Delight. L'ajout d'extrait de prunellier favorise le renforcement des forces vitales (par exemple dans le cas des femmes enceintes ou qui allaitent). Si vous ajoutez de l'extrait de prunellier, vous mettez donc plus l'accent sur le renforcement de la vitalité, par exemple après une grosse grippe. Conservez cette boisson au réfrigérateur et consommez-la toujours dans les trois jours suivant la préparation.