



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Ellen Zaeyen](#) | Foto: Jackie Boromeo | ©Ellen Zaeyen

# Gerstedrank om op te knappen

## Ingrediënten

- 100 g gerstekorrels
- 1 liter [pineowater](#)
- 3 vijgen
- stukje gemberwortel
- 1 steranijs
- ½ kaneelstokje
- 2 kruidnagels
- 10 centimeter bio (dynamische) citroenschil (zonder wit)
- 100 ml sleedoornextract (Weleda)
- 3 eetlepels Okinawa Happy Delight olie
- vloeibare honing, agavesiroop of diksap

## 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 gerstedrank om op te knappen

- [Omega olie](#)
- [Happy Delight](#)

Laat de gerstekorrels samen met de vijgen een nacht in het water weken.

Voeg gemberwortel, steranijs, kaneelstokje, kruidnagel en citroenschil toe en breng aan de kook (let op! Het kookt heel snel over) en laat op een laag vuur 1 uur zonder deksel op de pan koken.

Giet alles door een zeef en laat afkoelen

Voeg het sleedoornextract en de Happy Delight olie toe en maak op smaak af met honing, agavesiroop of diksap.

Drink hiervan 2x per dag 1 glas (200cl) in een rustig tempo ('kauwend') op en houdt dit tenminste drie weken (beter nog: zes) vol.

Als variatie kun je ook het zoetmiddel achterwege laten en de gerstedrank mengen met gelijke delen Demeter appelsap en naar smaak een scheut brooddrank toevoegen. Brooddrank verhoogt de weerstand, en bevordert de vitaliteit van de darmen.

Om de smaak van de gebruikte kruiden te benadrukken kun je i.p.v Happy Delight ook voor Eicosan Balance kiezen.

Het gebruik van sleedoornextract bevordert het herstel van de levenskrachten (bv. voor zwangeren of vrouwen die borstvoeding geven) als je sleedoornextract neemt, leg je meer de nadruk op het herstel van vitaliteit, bv. na een flinke griep.

Bewaar deze drank in de koelkast en maak de volgens recept verkregen portie steeds in drie dagen op.

- Veganistisch