



## Energieaufbauend

<b>Barley water</b> (pro Tag 1 – 2 Tassen kalt oder leicht gewärmt trinken) (stärkt den Körper, verlängert die Stillzeit, hilft bei Erschöpfung, Erkältungs- und Fieberkrankheiten)	
<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
50 g Gerstenkörner 2 TL Korinthen ½ Zimtstange 2-3 Gewürznelken 1 Feige (gedörrt mögl.) 2 L kaltes Wasser  2 EL Birnel	waschen  einschneiden, Fruchtfleisch nach aussen drehen alles 1.5 std. leicht köcheln lassen absieben, auskühlen zum Süssen nach belieben  Lässt sich problemlos zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahren

<b>Barley water</b> (pro Tag 1 – 2 Tassen kalt oder leicht gewärmt trinken) (stärkt den Körper, verlängert die Stillzeit, hilft bei Erschöpfung, Erkältungs- und Fieberkrankheiten)	
<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
50 g Gerstenkörner 2 TL Korinthen ½ Zimtstange 2-3 Gewürznelken 1 Feige (gedörrt mögl.) 2 L kaltes Wasser  2 EL Birnel	waschen  einschneiden, Fruchtfleisch nach aussen drehen alles 1.5 std. leicht köcheln lassen absieben, auskühlen zum Süssen nach belieben  Lässt sich problemlos zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahren