

Heidelbeerheilwasser



ZUBEREITUNG

Zerdrücken Sie die Blaubeeren leicht, damit die Haut der Beeren leicht aufbricht. Grössere Beeren schneiden Sie in der Mitte durch.

Waschen Sie die Zitrone und schneiden Sie sie in Scheiben. Waschen Sie auch die Minzblätter.

Geben Sie alle Zutaten in ein verschließbares Glasgefäss und füllen Sie Wasser und blaue Spirulina hinzu.

Schütteln Sie das Ganze gut, so dass sich das Spirulinapulver gut auflösen kann und sich mit der Flüssigkeit verbindet.

Vor dem Trinken sollten Sie das Getränk 4-5 Std an einem kühlen Ort ruhen lassen. Danach durch ein Sieb abseihen, servieren und genießen.

Tipp: Werfen Sie die abgeseihten Zutaten nicht weg! Wir empfehlen Ihnen diese zu einer klassischen Budwigcreme zum Frühstück oder Zwischenmahlzeit wiederzuverwerten.

Hierfür vermengen Sie Leinöl und Schafsquark- oder Jogurt gut und heben die Heidelbeermischung unter.

ZUTATEN

für 1 Liter

300 g Frische
Heidelbeeren

½ Zitrone

1 Pfefferminzweig

800 ml Wasser

¼ TL Blaue Spirulina

Arbeitszeit:

15 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk