

Frühstücks - Tipp

½ Tasse feine Dinkelflocken. Rosinen, Apfel oder Banane in Stücke raspeln, jeweils eine Messerspitze Galgantwurzpulver, Bertramwurzpulver, Diptamwurzpulver und Quendelkrautpulver. Alles mit einem heißen Tee übergießen, umrühren und ziehen lassen. Schafgarbe oder Kräutermischtee ist Viersäfte regulierend