

Schnelles Gerstenwasser

2 Portionen

Zutaten:

E	6 EL	Gerstenflocken
E	1 TL	Gojibeeren – optional!
M	1 Stängel	Basilikumblätter
W	kl. Prise	Salz
H	Spritzer	Zitronensaft od. Apfelessig
F	1 L	Wasser (heiß)
F	Stück	Zitronenschale (nur gelber Teil)

E (= Erde), M (= Metall), W (= Wasser), H (= Holz), F (= Feuer)

Zubereitung

½ L Wasser im Wasserkocher erhitzen. Währenddessen Gerstenflocken, Gojibeeren, Salz und Zitronenschale in einen Topf geben. Mit heißem Wasser aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Schaum abschöpfen und durch ein Sieb gießen. Den Basilikumstängel im heißen Gerstenwasser ziehen lassen und entfernen, wenn das Getränk abgekühlt ist. Zuletzt Zitrone (bzw. Apfelessig) zufügen.

Die Menge in 2 Portionen teilen Eine davon im Kühlschrank aufbewahren. Die andere Portion bei Bedarf mit Wasser verdünnen. - Wer mag kann es auch mit Honig oder Gerstenmalz süßen.

Die gekochten Gerstenflocken aufbewahren, z.B. für einen Frühstücksbrei.

Tipp

Ich persönlich mag den leicht süßen Geschmack von Gerstenwasser. – Wer anderer Meinung ist, kann es mit rotem Fruchtsaft mischen!

Wirkung

Gerste hat viele positive Eigenschaften! Gerstenwasser leitet überschüssige Nässe aus dem Körper. Daher ist es ideal bei morgendlichen Schwellungen unter den Augen oder Ödemen an den Beinen – wenn sie sie gemeinsam mit Hitzeempfinden auftreten. Denn Gerste wirkt zusätzlich kühlend!

Guten Appetit !