

Haver-kamilledrank

Verzorgen van de slijmvliezen van maag, slokdarm en darm, bij ontstoken slijmvlies

- 6 el havervlokken
- 400 ml water
- 100 ml kamillethee
- Snuif zout

Werkwijze

- Vlokken 10-15 min laten inweken
- Vlokken zachtjes laten koken gedurende 15 minuten
- Wat laten nawellen en kamillethee toevoegen
- Een snuif zout toevoegen

