

Roggedrank

Verzorgt de lever, versterkt de organen en de IK-kracht van de mens. Ideaal als start van roggevoeding.

- 100 g rogge volle korrel
- 2 l water
- 2 vijgen
- ½ citroen met schil
- 1 kruidnagel
- Ev. snuifje kaneel
- Ev. ½ tl anijszaad
- 1 el ahornsiroop

Werkwijze

- Roggekorrel minstens 5 u laten weken in het water met de vijgen
- Breng aan de kook en voeg de citroen en specerijen toe
- Laat 2 uur zachtjes koken
- Zeef en zoet het roggewater met ahornsiroop

