Knoblauch-Zitronen-Getränk Knoblauch-Zitronensalz

Foto Rewecka Berberis

Rezept von Dr. Steinhagen – Kardiologe in Bad Oyenhausen und von Rewecka Berberis auf CC umgeschrieben.

Erkältungspräventation, putzt die Adern und soll auch bei Parodondose helfen.
Am besten 2 x jährlich.

Zutaten (für 2 Personen):
7 ungespritzte Zitronen (Kerne entfernen)
ca 30 geschälte Knoblauchzehen
500 ml Wasser
1500 ml Wasser

Zubereitung:
7 ungespritzte Zitronen (Kerne entfernen) und ca. 30 geschälte Knoblauchzehen mit 500 ml Wasser im Blender mixen.Das ganze in einem großen Topf mit weiteren 1,5 Liter Wasser kurz aufkochen.

Abkühlen und in einem Haarsieb über Nacht abtropfen lassen. In Flaschen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren .

14 Tage bis 3 Wochen tgl ein Schnapsglas voll trinken – morgens oder abends.
Ich vertrage es nur abends.

××××××××××
NEIN MAN STINKT NICHT
××××××××××
Resteverwertung Knoblauch–Zitronensalz:
Den Trester trocknen, in der Gewürzmühle mahlen und mit Meersalz mischen
Fertig ist das Knoblauch Zitronensalz