

Energietrunk

Man nehme:

Auf 500ml Wasser ca. 2 EL Wachholderbeeren (Rest im Kühlschrank aufbewahren)

In einem Topf 10 min kochen lassen, danach: 1 Glas (200ml) $\frac{1}{4}$ vom Glas frisch gepresster Zitronensaft + $\frac{1}{4}$ Wachholdersud + $\frac{1}{4}$ naturtrüber Apfelsaft.

Wohl bekommt's