

Rezept «Bitterwürfeli»

Zutaten

100 ml	Cointreau
30 g	Zitronat (Sukkade) -> Bio-Qualität
30 g	Bitterorangenschale (Pomeranzen)
30 g	kandierter Ingwer
15 g	Kalmuswurzel getrocknet
ev. 1 TL	Anissamen
2 Prisen	Meersalz

Zubereitung

alles in ein Schraubglas füllen und 2 Wochen ziehen lassen.

Einnahme

½ Teelöffel Bitterwürfeli vor oder nach dem Essen geniessen.

Wirkung

Die enthaltenen Bitterstoffe wirken sich positiv auf die Verdauungssäfte aus. Kalmuswurzel enthält Bitterstoffe, die die Leberfunktion unterstützt. Ingwer hilft bei der Eiweiss-Verdauung.

Quelle: Susanne Friedli – satt & selig
www.sattundselig.ch