



hr1-DOLCE VITA

Karina Nouman Tonisierendes Bitterpulver

ZUTATEN

Jeweils 20 Gramm getrocknete Pflanzenteile* wie
Löwenzahnwurzel
Angelikawurzel (Engelwurz)
Blüten der Schafgarbe
Wacholderbeeren

**erhältlich am Gewürzstand auf dem Wochenmarkt, im Bioladen/ Reformhaus oder im Gewürzfachhandel*

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten werden in einem Küchenmixer oder auch in einer gereinigten Kaffeebohnenmühle fein pulverisiert.

Das stoffwechselaktivierende und tonisierende Pulver kann als Finish über das Essen oder auch vor dem Trinken über einen selbstgemachten Smoothie gestreut werden.

Wichtig: Das Pulver nicht lange mitkochen, sonst verfliegt der bittere Geschmack.