

Birnen in Holundersaft (F1)

Stand 19.09.2019

Blut- und Yin-Mangel

Zutaten

800 g	Birnen (Pflirsiche, Nektarinen)
200 ml	Holundersaft (Muttersaft)
200 ml	Wasser
2 TL	Brauner Rohrzucker
1/3	der Lieferung (F1)*

Zubereitung

- Das Obst bei Bedarf schälen. Das Kerngehäuse bzw. den Stein entfernen und vierteln.
- Mit Wasser, Rohrzucker und den Kräutern im geschlossenen Topf aufkochen und ca. 5 - 10 Minuten bei kleiner Hitze garen, bis das Obst weich ist.

Muttersaft: 100 % Saft ohne Zuckerzusatz

Wichtige Hinweise vor der Zubereitung

* Fruchtzubereitung (F1)

Gou qi zi, Chen pi (dritteln)

Kontraindikation

Birnen nicht bei Kälte