



# Wegwarte- Magenbitter



## ZUTATEN VARIANTE 2:

---

- 500 g frische Wegwartewurzel
- 250 g Korn 80%

## ZUBEREITUNG:

---

Die Wurzel reinigen, klein schneiden und zusammen mit dem Korn in ein Schraubglas/Einwegglas gegeben.

Das Glas wird für 3 bis 4 Wochen an einem warmen Ort gestellt, gelegentlich schütteln.

Den Magenbitter abseihen in Flaschen füllen und kühl und trocken lagern.

Gutes Gelingen!

### TIPP

ein Stamperl vor dem Essen bei Appetitlosigkeit und zur Förderung der Verdauung.

### KONTAKT

#### WEBSITE:

[www.lifechange-academy.at](http://www.lifechange-academy.at)

#### E-MAIL:

[hilfe@lifechange-academy.at](mailto:hilfe@lifechange-academy.at)