



Gesund ~ TCM

Ernährungs- und Bewegungslehre

LLGH - Sommerwasser

Zutaten:

- ½ Gurke (kühl, süß)
- 1 kleines Stück Ingwer (warm, scharf)
- 1 Limette (kühl, sauer)
- 1 Handvoll Basilikum (warm, bitter, scharf, süß)
- 1 Liter Wasser (kalt, salzig)
- Eis (kalt, salzig)
- 1 Orange (kühl, süß, sauer)

Zubereitung:

1. Gurke schälen und in große Stücke schneiden
2. Stück Ingwer in Scheiben schneiden
3. Limette in Scheiben schneiden
4. Vom Basilikum die Blätter zupfen
5. Alle Zutaten in eine Karaffe füllen mit Orange dekorieren und servieren.

Wirkung aus Sicht der TCM:

Ein kühlendes Getränk für den Sommer, das Hitze kühlt und den Durst stillt.

Gesund TCM

Isolde Hansel • Schelsenweg 26a • 41238 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 66 / 67 75 84 • Fax: 0 21 66 / 67 75 86
E-Mail: info@gesund-tcm.de • www.gesund-tcm.de