

## Powerbeerenmix

Die BlutTypen Ernährung bildet die Grundlage für ein starkes Immunsystem. Mit diesem Powergetränk kann dies zusätzlich unterstützt werden. Vollgepackt mit Vitamin C und Antioxidantien, die das Immunsystem unterstützen ist es der ideale Begleiter durch die Grippezeit!

Zutaten:

je eine Flasche Muttersaft je 330 ml:

- Holunderbeere
- Heidelbeere
- Sauerkirsche
- Himbeere
- 1 Flasche Birnendicksaft 330 ml

Zubereitung:

Die Zubereitung ist recht simpel. Einfach alle Muttersäfte in einer großen Schüssel zusammenmischen, Birnendicksaft nach Geschmack unterrühren (ich habe die ganze Flasche verbraucht).

Glasflaschen im Backofen bei 150 °C eine halbe Stunde sterilisieren, die Verschlüsse separat in einem Topf 10 Minuten auskochen.

In die noch heißen Flaschen den Saft abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Da es sich um eine größere Menge handelt, empfiehlt es sich die restlichen Flaschen einzufrieren. Durch den geringen Zuckeranteil ist der Saft nicht so lange haltbar.

Im Kühlschrank nach dem Öffnen schnell verbrauchen.

Deshalb empfiehlt es sich kleine Flaschen zur Aufbewahrung zu nehmen.

