

Petersilienwasser

selbst gemacht

Zutaten:

- 1 Buschel frische Petersilie
- ½ Liter Wasser
- Kochtopf

Zubereitung:

- Petersilie gut waschen
- Im Kochtopf mit dem Wasser bedecken
- Zum Kochen bringen
und für drei Minuten aufkochen
- Petersilie absieben
- Die Flüssigkeit in eine Glasflasche füllen
- Das erkaltete Petersilienwasser im Kühlschrank aufbewahren

Trinkmenge pro Tag:

*Über den Tag verteilt 120ml Petersilienwasser
vermischt mit Wasser, Kräutertee oder Saft*