

Zubereitung des Muttergetränks

1. Gib 1TI bis zu einem 1EL der Muttermischung in ein Glas mit 400ml Fassungsvermögen
2. Bedecke das Pulver mit einem Speiseessig und rühre es um
3. Fülle das Glas mit einem Direktsaft / Wasser + Honig / Smoothie auf
4. Prost

Alternativ kann das Mutterpulver auch sonstigen Getränken oder Speisen hinzugegeben werden. Zum Beispiel einem Fruchtmüsli mit Honig oder als Gemüsebrühe in einer Suppe/Eintopf.

Honig verbessert den Geschmack deutlich und dient als energetisierendes Element.