

DIEET MENGSEL



DIEET MENGSEL

- 1 eetl gemmer
- 1 eetl heuning
- 1 teel kremetart
- 1 eetl kaneel

Meng alles met 1 liter kookwater.

Laat trek soos tee.

Laat afkoel en bottel.

Drink 3 keer per dag 2 eetl. vol voor ete