

Для приготовления этого напитка необходимо взять 100 г овса, 1,5 стакана воды, 0,5 стакана сушеных яблок, 100 г меда и ломтик лимона.

Взять овес и сушеные яблоки и хорошо перебрать. Промыть и залить кипяченой водой. Потом довести до кипения и дать настояться в теплом месте в течение 3 часов. В конце настаивания в напиток добавить натертую лимонную цедру. Готовый напиток нужно профильтровать через чистую плотную ткань и добавить в него лимонный сок, мед и все размешать до растворения. Напиток готов к употреблению.