

Kalter Kaffee oder Tee.

Mahle ungeröstete, sonnengetrocknete Kaffeebohnen fein und gieße Wasser darüber (1 Tasse Wasser auf 1 Eßlöffel Kaffee) und lasse es $\frac{1}{2}$ Stunde oder länger stehen. Siebe durch ein Stück Flanell. Kann mit Sahne getrunken werden.

Der chinesische oder russische Tee kann ebenso behandelt werden. Nimm 2 Teelöffel Tee zu $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser. Laß es $\frac{1}{2}$ Stunde stehen und füge nach Belieben Wasser, Milch oder Sahne hinzu. Darauf siebe es sofort. Tee und Kaffee können auch in Milch eingeweicht werden.

Kokosnußgetränk.

Mahle eine frische Kokosnuß fein und gieße soviel Zitronensaft darüber, daß sie damit bedeckt ist. Laß es mehrere Stunden stehen, dann rühre und zerdrücke alles fein und füge Wasser oder Milch nach Belieben hinzu. Siebe es mehrmals. Es ist ein sehr gesundes Getränk.

Nimm die Milch im Innern der Kokosnuß und verdünne sie mit gleichen Mengen Wasser oder Milch und gib 2 Eßlöffel fein gemahlene Erdnüsse hinzu. Lasse es über Nacht stehen und trinke es am nächsten Morgen.

Gesundheitsgetränk.

Mahle je 12 Kastanien und Datteln fein. Gieße $\frac{1}{2}$ Liter Milch darüber. Laß es wenigstens 1 Stunde lang stehen. Siebe vor dem Gebrauch. Ein ausgezeichnetes Morgengetränk. Mit gerösteten Cerealien und einigen ungerösteten Erdnüssen gibt es guten Stuhlgang und gute Blutzirkulation.