



アカシア茶の2019年度版です。この濃度を基にしてお話しましょう。



コツ、ポイント

・強さはMAOIの量で調節する。300mgスタートで個人差を見て増減。アカシアを増やすと吐き気も強くなるので注意。・吐き気止めは20分前に飲むこと・追い飲みはこのお茶半分と150mgを同時飲み。スタートから一時間半より前に追ってはいけない。

材料：

アカシア・コンフサ根皮

小さじ1 (5ml、約3g)

クエン酸 0.5ml

水 150ml

エリスリトール 小さじ2 (約7g)

砂糖 小さじ2 (約7g)

豆乳

小さじ2 (10ml)

このレシピの生い立ち

2017年度版が人によっては少し強すぎたとのことで作り直しました。レシピ単体で再配布をしないでください。安全対策が盛り込まれていないので事故のもとになります。紹介する場合は薬草協会のサイトURLをお願いします。

1. アカシアの木片をやすりで小さじ一杯削ります① 鉄鋼用の大きいやすりを使います。大量に作るならコーヒーミルを使用します。
2. ①粉小さじ1とクエン酸ちよっぴりとを耐熱容器に入れ、沸騰させたお湯120mlを注ぎ、たまにかき混ぜつつ一時間待ちます。
3. 冷めたらエリスリトールと砂糖と豆乳を小さじ2杯ずつ入れ、箸でかき混ぜます。不味くても強めにしたい場合は豆乳小さじ1で。
4. 沈殿するまで待ち、上澄みをMAOIと一緒に飲む。強いキッチンペーパーで濾して絞れば最後の一滴まで無駄にしない。

<https://cookpad.com/recipe/5765926>