

Torkade rönnbär



Rönnbär innehåller väldigt mycket c-vitamin. Det sägs att tre rönnbär täcker dagsbehovet. Jag är övertygad om att de är mycket nyttigare än de brustabletter som många köper, eftersom rönnbären innehåller andra nyttiga ämnen som antioxidanter och järn. Rönnbären är gratis, lätta att plocka och att torka. Man kan lägga dem på en tidning helt enkelt, och vänta tills de är torra, eller om man vill vara mer sofistikerad kan man använda en torkapparat eller torka dem i ugnen på 50 grader. Sen har man gratis vitaminer året runt.

Suzanne Gundler