

Makrobiotikus tejfokozó golyók receptje:

- 250 gr búza
 - 150 gr árpa
 - 100 gr zab
 - 1 maroknyi aprított cashudió
 - 150 gr vaj
 - 150 gr barnacukor / eredetileg muscovadocukor /
- A gabonaféléket finomra kell őrölni. A liszt és a cashudió keverékét addig kell pirítani, amíg aranybarna nem lesz és illata jól érezhetővé válik. Ezután kell beleolvasztani a vajat. Végül a cukrot kell hozzátenni, majd 10-15 másodperc múlva az edényt levenni a tűzről. 2-3 evőkanál víz hozzáadása után, még melegen 2-3 cm átmérőjű golyókat kell formálni a masszából. Napi adag: 2-3 x 1 golyó.

Ravi és Carola Roy: Öngyógyítás homeopátia segítségével c.
könyvéből
Medicina 1992