



Ayurvedische Gewürzmilch

Zutaten

200 ml Mandel- oder Hanfdrink
Eine Prise Kardamom-, Safran-, Kurkumapulver
Etwas frisch geriebene Muskatnuss
1-2 TL Biohonig
Bei Verdauungsschwierigkeiten kann man noch 0,5 bis 1 TL Ghee hinzufügen.

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Die Milch in einem Topf erwärmen und zum Kochen bringen. Die Gewürze einrühren und für circa 5 Minuten köcheln lassen. Den Honig erst in die etwas abgekühlte Milch geben, nicht zu stark erhitzen.

Die ayurvedische Gewürzmilch eignet sich als Frühstück oder als Drink am Abend. Sie kann kalt oder warm getrunken werden. Mit ein paar Mandeln und Pistazien als Beilage wird sie zu einer vollwertigen Mahlzeit. Die Wirkung der Milch ist stärkend, erdend und beruhigend.