



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

Basilikum-Lassi

Zutaten

Für vier Personen:

- 1 Tasse frisches Joghurt, vollfett
- 4 Tassen lauwarmes Wasser
- 2 EL fein gehacktes Basilikum
- 1-2 Prisen Steinsalz
- 1/4 TL Kreuzkümmelsamen (ohne Fett kurz anrösten und dann mahlen.)
- Eine Prise Ingerpulver
- Eine Prise schwarzer Pfeffer
- Bei Bedarf noch eine Prise gemahlene Ajuwan.

So wird's gemacht:

Den Joghurt, das Wasser, Basilikum und die Gewürze mit einem Mixer gut verquirlen! Je besser verquirlt, desto besser kann das Lassi verdaut und assimiliert werden. Salziges Lassi gleicht Vata und Kapha aus.

Guten Appetit!

© Maharishi Ayurveda Privatlinik Bad Ems – Jochen Lotz



Dr. Karin Pirc: BESTER AYURVEDA-ARZT 2006 | ORGANIZATIONAL & SOCIAL VEDIC SERVICES AWARD 2007 | DHV-Gütesiegel WELLNESS IM KURORT | Qualitätsbetrieb für Serviceleistungen