



ayurvedische GEWÜRZ- MILCH

Ayurvedische Gewürzmilch, abends vor dem Schlafen genossen, sorgt für einen tiefen, erholsamen Schlaf und somit für eine bessere Regenerierung. Sie ist beruhigend und dank der Gewürze leicht verdaulich.

Wichtig dabei ist, dass Milch mit keinem anderen Lebensmittel, außer den genannten Gewürzen, Nüssen oder Trockenfrüchten vermischt wird. Die Kombination von Milch mit Obst, Gemüse oder Salz gilt im Ayurveda als unverträglich.

Zutaten für 1 Person:

- 250 ml frische Vollmilch in bester Bio-Qualität
Je 1 Msp. Kurkuma (Gelbwurz) oder Kardamom
oder Zimt oder Ingwer.
Sie können auch zwei oder drei Gewürze nach Belieben mischen.
- ½ TL Sharkara oder brauner Rohrzucker
bei Bedarf

Alles zusammen zwei- oder dreimal aufwallen und auf Trinktemperatur abkühlen lassen.

Guten Appetit!

Menschen mit einer Vata-Betonung können noch 1 bis 2 Teelöffel Ghee oder Mandelmus hinzugeben.

Personen, die ein Übermaß an Pitta aufweisen, können ihr Dosha ausgleichen, indem sie ½ bis 1 TL Pitta-Churna hinzufügen.

Menschen mit viel Kapha sollten nur die Hälfte der Milch nehmen, also 125 ml Milch, und diese mit 125 ml Wasser mischen. Ingwer und Kardamom sind für Kapha-Typen die idealen Gewürze. Honig ist das einzige Süßungsmittel, das Kapha reduziert.

Honig in Milch ist sehr beliebt. Bitte beachten Sie, dass Honig nicht wärmer als 40 °C werden sollte. Wird Honig heißer, gilt er im Ayurveda als toxisch. Sie können Honig daher in die Milch einrühren, wenn diese unter 40 °C abgekühlt ist.