

# Ayurvedisches SALZLASSI



## Ayurvedisches Salzlassi

Ein salziges Lassi hält Vata – nicht nur – auf Reisen im Gleichgewicht. Es lässt sich leicht zubereiten, ist sehr bekömmlich und kann auch problemlos im Auto oder der Bahn mitgenommen werden.

Für die Zubereitung empfehlen wir frischen, selbst hergestellten oder frischen Bio-Joghurt in Vollfett-Qualität zu verwenden, einige Gewürze und etwas Salz.

### Zutaten für 2 Gläser je 200 ml:

- 100 ml Joghurt
- 300 ml Wasser
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Steinsalz
- 1 Prise Pippali-Pfeffer

### Zubereitung:

Joghurt und Wasser mit einem Schneebesen oder Mixer so gut verquirlen, dass eine völlig homogene Flüssigkeit entsteht.

Koriandersamen und Kreuzkümmel trocken anrösten und danach fein mörsern.

Die Gewürze unter die Joghurt-Wassermischung rühren und Salz nach Geschmack hinzugeben.

*Guten Appetit!*