
Ayurvedischer Schlaftrunk



ZUBEREITUNG

In einem kleinen Topf die Mandelmilch leicht erhitzen, bis sie warm und nicht mehr kochend ist.

Geben Sie die Mandelmilch in Ihren Hochleistungsmixer und fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu.

Mixen und warm vor dem Schlafengehen geniessen.

ZUTATEN

für 2 Tassen

200 ml Mandelmilch

1 Medjool-Dattel

½ TL Ghee

1 TL Honig

1 Prise Kardamon

1 Prise Vanille

¼ TL Ashwagandha

Arbeitszeit:

10 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
