



## Ayurvedischer Pachan-Tee

Reinigt und entschlackt den Körper,  
macht munter und gibt mehr Energie!

2 Kardamomkapseln (geöffnet)

5 cm langes Stück Stangenzimt

½ Teel. frisch geriebene Ingwerwurzel

5 Blätter Basilikum (Tulsi), vorzugsweise  
roten oder blauen Basilikum

½ l Wasser

Alle Zutaten in einem Topf zum Kochen  
bringen und 1 Minute lang kochen.

Den Tee durch ein Sieb gießen, etwas  
abkühlen lassen und mit Rapshonig leicht  
süßen.

1 Tasse Tee morgens auf nüchternen Magen  
trinken und den restlichen Tee leicht  
erwärmt vor dem Zubettgehen trinken.



## Goldene Milch

Für mehr Energie und besseren Schlaf!

¼ Tasse Kurkuma mit einer ½ Tasse  
Wasser zu einer Paste verkochen, die ca. 4  
Wochen im Kühlschrank haltbar ist.

Für die Milch dann je einen Teelöffel dieser  
Paste mit einem Teelöffel dieser Paste mit  
einem Teel. Ghee (Butterschmalz) und eine  
Tasse Milch mit Kardamom und Zimt  
aufkochen. Mit Honig gesüßt wird die Milch  
heiß schlückchenweise getrunken. In der  
dunklen Jahreszeit vitalisiert sie, wirkt  
verjüngend und gegen depressive  
Verstimmungen.

**Einladung: Sanfte Yoga - Meditationen und Mantrasingen Donnerstags, 20:00 Uhr**