

Ayurvedische Schlafmilch – ein Rezept von Ayurveda-Expertin Hilde Geiger

Diese ayurvedische Schlafmilch hilft dir am Abend zur Ruhe zu kommen. In der veganen Variante kannst du sie mit Mandelmilch zubereiten. Am besten eine Stunde vor dem Zubettgehen in kleinen Schlucken warm trinken.

Zutaten für 1 Portion

250 ml Milch oder Mandelmilch

Prise Kardamom

Prise Muskatnuss (am besten frisch gerieben)

1 TL Rohrohrzucker

Zubereitung

Alle Zutaten zusammen aufkochen und für ca. 2-5 Min. köcheln lassen. Ayurveda-Tipp: Vata und Pitta können gerne noch 1 TL Ghee hinzufügen.

