

Ayurvedische Schlafmilch: Rezept für einen besseren Schlaf

Rezept ayurvedische Schlafmilch

200 ml Mandelmilch oder eine hochwertige Kuhmilch
1 TL Ashwaganda-Pulver
1 TL Mandelmus
je eine Prise Muskatnuss, Kardamom, Kurkuma und Zimt
1 TL Rohrzucker
1 TL Ghee/ Kokosöl



Zubereitung ayurvedische Schlafmilch

Ghee/Kokosöl im Topf erwärmen.
Kardamon, Zimt, Muskat, Kurkuma hinzugeben.
Milch aufgießen, zum kochen bringen.
3 Minuten leicht köcheln lassen.
Mandelmus, Rohrzucker, Ashwaganda hinzugeben.
Schlafmilch warm genießen.

Tipp:

Die Schlafmilch wirkt auch ohne Ashwaganda beruhigt auf Körper und Geist

Folge mir für mehr Tipps:



sandy.hengst.ayurveda