



Ayurvedischer „Schlummertrunk“

Zutaten für 2 Tassen:

1/2 Liter Bio-Milch

etwas Zimtpulver

2 Prisen Muskat, frisch gerieben

1 Prisen Ingwerpulver

Die Milch in einem Topf mit den Gewürzen erwärmen, nicht kochen. Soviel Zimt zur Milch geben, bis sie eine leichte Kakaofarbe annimmt. Kurz ziehen lassen und genießen.

Diese Gewürzmilch ist gut vor dem Schlafengehen, als Schlummertrunk.