

KRÄUTER LATTES

MOON MILK & CO.

PINK DETOX

Rezeptur

3 EL Rote Beete Pulver
1 EL Rotklee
1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Ingwer
1/2 TL Kardamom
1/2 TL Zimt
1 Msp. Vanillemark
1 Msp. Schwarzer Pfeffer

•

GOLDEN CHAI

Rezeptur

1/2 TL Kurkuma (plv)
1/2 TL Ingwer (plv)
1/2 TL Kardamom (plv)
1/2 TL Zimt (plv)
1 Msp. Vanillemark
1 Msp. Schwarzer Pfeffer

BLUE MOON

Abendmilch

1 T Kamillenblüten
1 T Schmetterlingsblüten*
1 T Lavendelblüten
1 T Sternanis
1 T Süßholzwurzel
2 T Vanille
1 T Ingwer
1 T Stärke
1 Prise Himalaya Salz

•

HERBAL CHAI

aktivierende Kräutermilch

2 T Pfefferminzblätter
1 T Matcha
1 T Brennnesselsamen
1 T Kakao
2 T Stärke
1/2 T Vanillemark
1 Prise Himalaya Salz

In der Ayurvedischen Heilkunde gilt Moonmilk als beruhigender Abendtrunk. Ein Bestandteil sind die Wurzeln Schlafbeere auch Ashwaganda genannt. Die nebenstehenden Rezepturen enthalten Zutaten, die man ernten oder leicht im Biomarkt bekommen kann. Ashwaganda findest du im Onlinehandel. Bei Bedarf kannst du "Blue Moon" mit 1 Teil Ashwagandawurzelpulver ergänzen.

Grundrezept Plant Lattes

Alle Kräuter pulverisieren und durch ein Sieb schütteln oder streichen. Ggf. Vanillemark mit etwas Stärke anreichern, homogen im Mörser mischen und zur restlichen Mischung geben.

Zubereitung

1 TL der Mischung auf eine Tasse Milch: das Pulver mit einer kleinen Menge Milch klumpenfrei vorrühren. Anschließend mit der restlichen Milch aufgießen. Nach Belieben mit Ahornsirup, Honig, o.Ä. Süßen.

* kann für eine ebenso intensive, blaue Farbe mit Spirulina Blau ausgetauscht werden.