AYURVEDA KÜCHE

... weil Essen Herzenssache ist.

REZEPT DES MONATS

4

HERBSTLICHES HEIßGETRÄNK

VORBEREITUNGSZEIT	10 Minuten
KOCHZEIT	45 Minuten
SCHWIERIGKEITSGRAD	Leicht

ZUTATEN VATA

1 Zitrone, 1 Orange, bio
Apfelschalen, bio
3 Nelken ganz
1 Zimtrinde, 2 Sternanis
1 TL Süßholzwurzel geschnitten
1 TL Fenchelsamen ganz
1 TL Anis ganz
3 Kps. Kardamom ganz
½ TL Ingwer gemahlen
3 Pimentkörner
1 ½ l Wasser
ca. 50 ml Holundersirup
einige frische Salbei-Blätter

ZUTATEN PITTA

1 Zitrone, 1 Orange, bio
Apfelschalen, bio
3 Nelken ganz
1 Zimtrinde, 2 Sternanis
1 TL Süßholzwurzel geschnitten
1 TL Fenchelsamen ganz
½ TL Anis ganz
3 Kps. Kardamom ganz
¼ TL Ingwer gemahlen
3 Pimentkörner
1 ½ l Wasser
ca. 50 ml Holundersirup
einige frische Pfefferminz-Blätter

ZUTATEN KAPHA

1 Zitrone, 1 Orange, bio
Apfelschalen, bio
5 Nelken ganz
1 Zimtrinde, 2 Sternanis
1 TL Süßholzwurzel geschnitten
1 TL Fenchelsamen ganz
1 TL Anis ganz
3 Kps. Kardamom ganz
1 TL Ingwer gemahlen
5 Pimentkörner
1 ½ l Wasser
ca. 50 ml Holundersirup
einige frische Verbene-Blätter

ZUBEREITUNG

1. Orangen und Zitronen waschen, halbieren. Jeweils eine Hälfte davon in Scheiben schneiden, die andere Hälfte auspressen.
2. Apfelschalen und Gewürze mit 1 ½ l Wasser in einem Topf aufkochen lassen.
3. Mit Holundersirup süßen. Orangen- und Zitronen-Scheiben, den ausgepressten Saft sowie die Kräuter beimengen und 20 Min. ziehen lassen.

FEINSCHMECKER-TIPP

Gerne können Sie die Früchte der Jahreszeit anpassen z. B. im Sommer Erdbeeren, eine Hand voll Johannisbeeren, usw.

TIPP

Wenn Sie keinen Holundersirup zur Hand haben, können Sie auch Apfelsaft, Rotbuschtee, usw. verwenden. So erhalten Sie immer wieder eine andere Geschmacksrichtung.