

TSCHAI - TEE

Für warme Füße und Hände; ideal bei kaltem Wetter und inneren Kältegefühlen. Die Gewürze machen die Milch leichter verdaulich und gleichen ihre kühlenden und Schleim bildenden Eigenschaften aus. Frische, unverarbeitete Milch wird im Ayurveda als Medizin und Verjüngungsmittel eingesetzt. Eine Tasse Tschai ist Ideal als Zwischenverpflegung am Morgen oder Nachmittag. Schmeckt auch lecker zu Fruchtbrot oder Nüssen.

Zutaten pro Person

| | |
|--------------|---|
| 1 St | Nelke, Kardamomkapsel grün, grob gemörsert |
| 1 Pr. | Bourbon-Vanille gemahlen |
| 1 Pr. | Muskat |
| 125 ml | Wasser mit den Gewürzen aufkochen, 4-5 Min. zugedeckt köcheln lassen, Gewürze absieben |
| 125 ml oder | Roh- oder Reismilch, (bei Milchunverträglichkeit) Trauben- / Apfelsaft bei Tendenz zu Verschleimungen der Lunge und Stirnhöhlen |
| 1/2 TL- 1 EL | Vollrohr- oder Palmzucker, (für Kapha mit Honig) |

Ideale Gewürze für die 3 Dosha-Typen:

Vata: Safran, Vanille, Fenchel, Ingwer, Zimt

Pitta: Zimt, Kardamom, Safran, Fenchel, Coriander, Rosenblüten

Kapha: Kurkuma, Kreuzkümmel, Nelke, Ingwer, Pippali oder schwarzer Pfeffer



Möchten Sie Ihren Doshatyp selber einschätzen?

Dann klicken Sie sich doch in den Dosha-Test auf meiner Homepage rein. www.ayurveda-ernaehrung.ch

TIPP

Es gibt auch ayurvedische Teemischungen wie der klassische Yogi-Tee, u.a.. Auch die schmecken am besten 3-5 Min. aufgekocht – ob im Beutel oder offen – damit sich die Inhaltsstoffe entfalten können. Sonst schmecken Sie nur das Süssholz...

Ein Tee-Beutel reicht oft für einen Liter Tee.

Lust auf mehr spannende Infos und leckere Rezepte?

Dann melden Sie sich für einen Kochkurs an oder reservieren Sie sich gleich einen Termin für persönliche Ayurveda Ernährungsberatung!

info@ayurveda-ernaehrung.ch, ich freue mich auf Sie.

Sonja Gubler, Ayurvedic Clinical Therapist EIVS
Dufourstrasse 106, 8008 Zürich, 044 432 83 55