

Mondmilch

ZUTATEN

- 1 Tasse Pflanzenmilch
- 1 TL Kamille / Lavendel
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 Prise Kardamom, Ingwer, schwarzer Pfeffer
- (Klassisch gehört Ashwaganda (Schlafbeere) hinein)

ZUBEREITUNG

- Milch im Topf erwärmen
- Gewürze und Kräuter hinzufügen
- Köcheln lassen, durch ein Sieb abseihen
- genießen

entspannend &
beruhigend

