

Ayurvedische Buttermilch

Rezept von Kerstin Rosenberg, Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum, Birstein im Vogelsberg

Zutaten

150 g Naturjoghurt

500 ml Wasser

1/4 TL Salz

1/4 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 Messerspitze Ingwerpulver

Zubereitung

Joghurt, Wasser, Salz und Gewürze in einen Mixer geben und verquirlen. In Gläser füllen und als verdauungsstärkenden Aperitif genießen.