

Seminarhaus Vulkaneifel



Lassi

Zubereitungszeit ca. 3 Minuten

300 mg Vollmilchjoghurt
600 ml Quellwasser
1 Prise gemahlener Sternanis
1 Prise gemahlener Ingwer
1 Prise gemahlener Kardamom
1-2 EL brauner Rohrzucker

Alle Zutaten miteinander verquirlen. Lauwarm servieren.

Um VATA zu beruhigen: zusätzlich mit Kreuzkümmel und Salz würzen

Um PITTA zu beruhigen: Kreuzkümmel, Koriander und Steinsalz

Um KAPHA zu besänftigen: mit Honig würzen.

Ins Lassi kann Obst der Jahreszeit entsprechend untergemixt werden z.B.:
Banane, Mango, Pfirsiche etc.