

ASHWAGADHA-TEE ALS SCHLUMMERTRUNK

VORBEREITUNG:

ca. 5 Minuten



ZUTATEN

- ✗ 1 TL Ashwagandha-Pulver
- ✗ heißes Wasser
- ✗ Zimt oder Kardamom
- ✗ 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- ✗ Optional: einen Schuss (Mandel-)Milch

ZUBEREITUNG

Koche das Wasser auf und gib das Pulver hinzu. Lasse den Tee anschließend etwa 5 Minuten ziehen.

Gegen den bitteren Geschmack empfehlen wir einfach etwas Mandelmilch, Zimt, Kardamom, einen Löffel Honig oder Agavendicksaft.

TIPP: Der Ashwagandha-Tee wirkt beruhigend, sowie schlaffördernd und soll sogar eine antibakterielle Wirkung haben.



Ashwagandha ist sehr gut verträglich und hilft ebenfalls bei Angst- und Panikzuständen. Die Ashwagandha-Pflanze wird seit Jahrtausenden zur Behandlung verschiedenster Krankheiten verwendet. Sie wird vor allem wegen ihrer regenerativen Eigenschaften geschätzt.