



Moon Milk Variationen



© Herbaria Kräuterparadies GmbH

Zutaten:

1 Beutel Herbaria Moon Milk,
Bio-Gewürzmischung
100-150 ml Hafermilch
100-150 ml Milch
100-150 ml Sojamilch
nach Belieben Ahornsirup
nach Belieben Honig



ASA Becher Saisons denim



Herbaria Moon Milk Love, Bio-Gewürzmischung

1

100–150 ml Bio-Milch, Bio-Haferdrink oder einen anderen Bio-Pflanzendrink abmessen und in einem Topf aufkochen.

2

Einen Beutel Moon Milk zugeben und mit dem Pürierstab oder dem Schneebesen mixen. Alternativ einfach mit einem Milchschaumer aufschäumen!

3

Wer mag, kann die Moon Milk leicht süßen z.B. mit Ahornsirup oder regionalen Honig.

4

Einige Zutaten der Moon Milk, wie beispielsweise Haferflocken, lösen sich beim Zubereiten nicht vollständig auf. Wen das stört, dem empfehlen wir die Zubereitung mit dem Pürierstab. So hat man nicht nur einen perfekten Schaum, sondern auch alles ganz fein zerkleinert.

5

Zum Schluss einfach in eine Tasse füllen und genießen.

In allen Moon Milk Sorten von Herbaria ist das Ashwagandha-Gewürz (auch Schlafbeere genannt) enthalten. Dieses fördert laut ayurvedischer Lehre nicht nur das Einschlafen, sondern es hat beruhigende sowie ausgleichende Wirkungen und kann auch dabei helfen, sich besser zu konzentrieren.