

Výživný ajurvédský koktejl

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Plnotučné mléko 1 l
- Mandle 10 ks
- Kardamon 1 špetka
- Sušené vypeckované datle 5 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Mandle přes noc namočíme a druhý den ráno oloupeme, případně pro urychlení spaříme vodou. Všechny ingredience v mléce svaříme a poté rozmixujeme. Datle lze nahradit medem, ale ten se nesmí zahřívát.

Nápoj se doporučuje nejen pro zdravé tělo, ale i pro bystrou a harmonickou mysl. Plně nahradí celou snídani.