

משקה 'LATTE' מרגיע ומרפא



* מתאים לשלב 1 ומעלה

זה משקה נפלא אם את רוצה לפנק ולהרגיע את עצמך בשעות הערב (לא מומלץ פחות משעתיים לפני השינה) במזג אוויר קר. הוא מכיל נוגדי חמצון, מחזקים את מערכת החיסון, מאזני הורמונים וצמחים מרגיעים שיכולים לעזור לך להתחמם ולהשרות שינה טובה יותר תוך כדי איזון רמו סוכרים שלך

מצרכים:

½ כפית אבקת קינמון איכותי טחון (מאזן סוכרים)

½ כפית זנגוויל (ג'ינג'ר טחון) (נוגד דלקת)

כוס חלב שקדים

½ כפית אבקת אשווגנדה (קישור רכישה בתחתית המרשם)

½ כפית אבקת מאקה (קישור רכישה בתחתית המרשם)

* אפשר להוסיף אבקת הל (הרבה תכונות כולל תמיכה בשינה)

* אפשר להוסיף 1 שן ציפורן (הרבה תכונות כולל תמיכה במערכת העיכול)

אופן ההכנה

שלב 1: הכנת 'ממרח כורכומין' (כמות שתספיק להרבה כוסות 'שתיית הקסם')

½ כוס כורכומין טחון באיכות גבוהה (הרבה פעמים מכניסים קמח לכורכומין על מנת להעלות את הנפח)

1 כפית פלפל שחור טחון (לספיגת הכורכומין)

1.5 כוסות מים מסוננים

¼ כוס שמן קוקוס או "GHEE" (חמאה מיוחדת מעולם הריפוי ההודי)

* לבשל על אש בינונית עד שמסמיך את כל החומרים למעט השמן או ה-GHEE

לכבות את האש ולהוסיף את ה-GHEE

* לאחסן לצנצנת במקרר – מוכן לשימוש

שלב 2: הכנת משקה ה-LATTE המרגיע:

להכניס לסיר קטן 2 כפות ממרח הכורכומין ואת המצרכים הנוספים המוסכרים

למעלה,

לחמם ולשתות!

קישור לאבקת מאקה: (את יכולה גם להזמין דרכי קפסולות אבקת מאקה ולפתוח אותן.

מומלץ על כ-3 כמוסות)

Earthtone Foods, Organic Gelatinized Maca Powder, 16 oz (454 g) (iherb.com)

קישור לאבקת אשווגנדה: (את יכולה גם להזמין דרכי קפסולות אבקת מאקה ולפתוח

אותן. מומלץ על כ-3 כמוסות)

Organic India, Ashwagandha Root Powder, 16 oz (454 g) (iherb.com)

בתיאבון! באהבה רבה, תהל עלמה

www.metamorphosa.co.il tahelalma@gmail.com 054-954-8595 תהל עלמה בארי

© כל הזכויות שמורות תהל עלמה בארי



Metamorphosa