

Grundrezept Lassi:

Naturjoghurt

Wasser

optional Saft einer Zitrone

Ein bis drei Teile Wasser mit einem Teil Naturjoghurt mischen, bis er schaumig wird. Das Mischungsverhältnis hängt von der jeweiligen Konstitution (Dosha) ab. Im Allgemeinen gilt: je schwächer die Verdauungsfeuer, umso mehr Wasser! Ist der Joghurt sehr mild, etwas frischen Zitronensaft zu geben. Dann kann man es weiter verarbeiten in Richtung, salzig, säuerlich oder süß. Joghurt nie mit Milch verdünnen!

Drei Varianten für die Beruhigung der Nerven:

- 1. Die Grundmischung mit einer frischen reifen Mango, Rohrohrzucker, oder Waldhonig vermengen.*
- 2. Die Grundmischung mit 2 El Holunderblütensirup und Saft einer halben Zitrone.*
- 3. Die Grundmischung einfach mit ½ Tl Rosenwasser vermischen, gut für den Sommer, stark kühlend.*

Würzige Variante:

Die Grundmischung leicht salzen und pfeffern. Koriander,- Kreuzkümmel,- Fenchelsamen rösten, mörsern und zur Mischung geben.

Pikante Variante:

Die Grundmischung leicht salzen und pfeffern. Eine Salatgurke raspeln und mit Kreuzkümmelpulver und ¼ Tl Amchur vermischen.

www.marionveda.de

auch auf Instagram und Facebook