



AJURVÉDSKÝ PUNČ



K PRAMENI
ZDRAVÍ

© Karolína Romášková



CHCEŠ SE ZAHŘÁT?

Mám pro Tebe variantu punče, který rozpouští ledy na těle i na mysli. Navíc je výborný i ve verzi bez alkoholu a sladký bez přidávání cukru.

Ajurvéda je tisíciletý indický systém prevence a léčení nemocí. Mnohé postupy a tradiční byliny mají účinky ověřené moderní vědou, a právě ty nejradši šířím.

Ochutnej punč, který má detoxikační vlastnosti, podporuje metabolismus a pomáhá proti pošmourné zimní náladě!

© Karolína Romášková



K PRAMENI
ZDRAVÍ

PŘIPRAV SI

- kousek čerstvého zázvoru a kurkumy nebo špetku sušených
- 3 celé hřebíčky
- půl hvězdičky badyánu
- 2 lusky kardamomu
- kousek celé skořice
- půl lžičky fenyklových semínek
- 200ml jablečného moštu
- Ráno lžičku černého čaje, večer 2 lžičky sušené meduňky, kdykoliv tulsí nebo maliník
- čerstvé jablko, brusinky nebo zrníčka granátového jablka, kousek bio pomeranče...



Něco Ti chybí? Nevadí!

I s polovinou koření uděláš výborný nápoj.

Koření můžeš pokaždé obměnit.

Zkus někdy přidat ještě pepř nebo římský kmín nebo použít šťávu z jiného ovoce.



Jdeme na to.

01

Všechno koření vlož do hrnce a zalij půl litrem vody. Přived' k varu a nechej asi 5 minut probublávat.

02

Odstav z plamene a přidej černý čaj, meduňku či jinou bylinu, například fermentovaný maliník nebo tulsí.

03

Přidej mošt a máš hotovo! Pokud můžeš rozhodně přilij i dvě deci dobrého vína :-)



Tento punč
podporuje
metabolismus, má
zahřívací účinky a
pomáhá
detoxikaci.

Děkuji za Tvoji přízeň.



K PRAMENI
ZDRAVÍ

© Karolína Romášková