

Yutta's ayurvedische Gewürzmischungen

Meine Lieblings-Würzmischungen

Porridge-Würzmischung

- ◇ 2 TL Ceylon Zimt gemahlen
- ◇ 1 TL Kardamon gemahlen
- ◇ ¼ TL Anis
- ◇ ½ TL Vanille
- ◇ 1 TL Ingwer gemahlen – nach Bedarf

Alle Zutaten mischen und in einem dunklen Schraubglas aufbewahren. So hast du immer eine Frühstücks-Würzmischung parat.



Curry-Würzmischung

- ◇ 2 TL Fenchel, gemahlen
- ◇ 2 TL Koriander gemahlen
- ◇ 2 TL Kurkuma
- ◇ 1 TL Kreuzkümmel gemahlen oder Schwarzkümmel
- ◇ 1 TL Ingwer gemahlen
- ◇ ¼ TL Anis

Alle Zutaten mischen und in einem dunklen Schraubglas aufbewahren. So hast du immer eine Würzmischung für dein Mittag- oder Abendessen vorrätig.



Kaffee-Würzmischung

- ◇ 2 TL Ceylon-Zimt gemahlen
- ◇ 2 TL Kardamon gemahlen
- ◇ 1 TL Pippali (langer Pfeffer) oder tasmanischen Pfeffer gemahlen
- ◇ ½ TL Ingwer gemahlen
- ◇ ¼ TL Anis gemahlen
- ◇ ¼ TL Sternanis gemörsert
- ◇ ¼ TL Nelken gemahlen

Alle Zutaten mischen und in einem dunklen Schraubglas neben deinen Kaffeezutaten aufbewahren. So hast du immer eine Würzmischung für deinen Kaffee vorrätig. Diese Würzmischung macht den Kaffee bekömmlicher und nimmt ihm die Säure.





© Jutta Gründler | Atemcoach BREATHING AYURVEDA® | Ayurveda Lifestyle Coach

Jutta Yoga
Dein Atem in Balance