

Ašvagandha ajurvédské kafe

Počet porcí: 1

Doba přípravy: 5 minut

Bez lepku

Postup přípravy

¼ až ½ čajové lžičky Ashwagandhy zalijeme vroucí vodou. Necháme chvíli odstát a poté dosladíme medem či třtinovým cukrem a přidáme mléko dle chuti. Ajurvédské kafe lze kombinovat i s rostlinným mlékem.

Ingredience

- **Pitná voda nesycená** - 200 g
- **1,5% UHT mléko Mlékárna Pragolaktos 0,5 l** - 50 g
- **Včelí med smíšený luční 250 g** - 5 g
- **AŠVAGANDHA ajurvédské kafe 50 g** - 1 g

