

# Moon Milk

Zutaten für 1 Personen

**Zubereitungszeit** 5 Minuten

**Schwierigkeit** einfach

## Zutaten

- 200 ml Mandelmilch oder Hafermilch
- 1 Prise Ceylon Zimt
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- 1 TL Vanille-Mandel Würzöl
- 1 TL Ashwagandha Pulver
- 1 Prise Kurkuma Pulver



## Zubereitung

Pflanzenmilch in einem Kochtopf unter Rühren erhitzen und kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Zimt, Agavendicksaft oder Honig, Vanille-Mandel Würzöl, Ashwagandha Pulver und eine Prise Kurkuma unterrühren. Nach Wunsch in einem Milchaufschäumer schaumig rühren und warm genießen.

## Hinweise

Traditionell wird Moon Milk, auch als Mond Milch bekannt, kurz vor dem Einschlafen getrunken. Das Getränk enthält natürliches Bio-Ashwagandha Pulver. Die Ashwagandha Pflanze ist auch als Schlafbeere und Heilpflanze mit beruhigender Wirkung seit tausenden von Jahren bekannt. Wegen seiner vielseitigen Verwendung und Wirkung für medizinische Zwecke ist das Pulver der Ashwagandha Wurzel sehr beliebt. In der Ayurveda Medizin, der traditionellen indischen Heilkunst, wird sie sogar bei Schlafstörungen und Stress eingesetzt. Dem Getränk Mond Milch wird demnach eine beruhigende Wirkung zugesagt. Foto: Maïke Descher