

ZAŽÍVACÍ ČAJ VHODNÝ K PITÍ PO JÍDLE

Recept převzatý z Ayurvedské kuchařky

Ingredience na 2 porce:

- 2 šálky vody
- 1 čajová lžička semen koriandru
- 1 čajová lžička semen fenyklu
- 1 čajová lžička kmínu

Postup:

1. Vodu přivedeme k varu.
2. Do mixéru hodíme všechna semínka a horkou vodou zalejeme.
3. Rozmixujeme a přecedíme.
4. Pijeme ještě teplé po jídle jako digestiv.