



## Ingwer-Kurkuma-Drink

aktivierend und verdauungsfördernd bei zu viel Kapha

Ein wirkungsvoller Drink für den Morgen oder nach dem Essen. Ingwer, Zitrone und Kurkuma wecken die Verdauung auf und kurbeln sie ganz natürlich an. Zudem hat Ingwer wärmende Eigenschaften, die besonders in der kalten Jahreszeit und morgens sehr nützlich sind. Der Stoffwechsel wird sanft angeregt und Kurkuma macht das Ganze zu einem ayurvedischen Heilgetränk. Die Wurzel hat unter anderem antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften.

### Zubereitungszeit:

**25 Min., davon 10 Min. reine Kochzeit**

250 ml Wasser  
1 EL frischer Ingwer  
1 EL frische Kurkumawurzel  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
1 Zimtstange  
1 TL Honig  
½ TL Kokosöl  
1 EL frischer Zitronensaft

Das Wasser in einen kleinen Topf zum Kochen bringen.

Ingwer und Kurkuma reiben, dann mit dem Pfeffer und der Zimtstange in den Topf geben.

Alles 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Anschliessend den Sud durch ein Sieb in eine Tasse giessen.

Honig, Kokosöl und Zitronensaft einrühren. Warm geniessen und den Tag beginnen lassen.

### Tipp

Die doppelte Menge zubereiten, so kann man den Drink als Tee verdünnt den ganzen Tag über trinken.

Quelle: Buch Ayurveda for Life Planer, Dr. med. Janna Scharfenberg, Seite 241

