



TAKRA

für Vata-, Pitta- oder Kapha Typ

ZUBEREITUNG einer Portion

25 g Bio-Joghurt mit 100 ml Wasser
im Mixer verquirlen.

Je nach Typ 1 TL Teelöffel Ghee in einem Topf erhitzen
und ¼ TL VATA, PITTA- oder KAPHA MASALA
darin kurz anrösten und abkühlen lassen.

Mit der Joghurt-Wasser-Flüssigkeit aufgießen, durchrühren – fertig!

Wichtig:

TAKRA morgens, spätestens mittags
(auch als Mahlzeiterersatz) genießen.
Nicht abends trinken.