



# TAKRA

für Vata-, Pitta- oder den Kapha Typ

## FÜR 1 PORTION

### ZUTATEN:

25 g Bio-Joghurt (Vollfettstufe)  
100 ml Wasser

1 TL Ghee  
1/4 TL MASALA je nach Typ

## ZUBEREITUNG

Bio-Joghurt und Wasser im Mixer miteinander verquirlen.

Je nach Typ einen Teelöffel Ghee in einem Topf erhitzen und ¼ TL [VATA, PITTA- oder KAPHA MASALA](#) darin kurz anrösten und abkühlen lassen.

Mit dem Grundrezept aufgießen und durchrühren – fertig!

**Wichtig:** TAKRA morgens, spätestens mittags (auch als Mahlzeitersatz ) trinken - nicht abends.