



Yogité

Yogité finns färdigförpackad i många olika varianter och smaker, men vill du prova originalreceptet, så kommer det här. Om du vill kan du ändra på fördelningen mellan ingredienserna för att få ett té som passar dig perfekt i smaken.

I 2 liter kokande vatten hålls:

- 20 hela nejlikor
- 20 hela gröna kardemummakärnor
- 20 hela svartpepparkorn
- 4 kanelstänger
- ev färsk ingefära

Koka i 15 – 20 minuter och lägg i en nypa svart té.

Låt koka 1 – 2 minuter och häll i ca 5 dl mjölk (ej nödvändigt).

Låt koka upp och ta genast av kastrullen från värmen.

Sila och tillsätt ev honung eller rårorsocker.

Svartpepparn renar blodet, kardemumman renar tjocktarmen, nejlikorna stärker nervsystemet och kanelen stärker skelettet. Ingefäran är speciellt bra när du är förkyld eller bara behöver lite extra energi. Mjölken gör att magen lättare tar upp kryddorna och det svarta téet fungerar som en legering av de övriga ingredienserna.

Hälsningar från

Wanda Mases, internationellt certifierad meditations- och yogalärare