

**KLuG isst gesund ...**

# Ayurvedischer Gewürztee

- Wasser mit frischen Ingwerscheiben, Fenchelsamen, Sternanis, Kardamom, Kurkuma und Pfefferkörnern aufkochen
- schön lange ziehen lassen
- mit Zitronensaft abschmecken

Der ayurvedische Gewürztee kann im Winter mit Zimtstangen ergänzt werden. Für eine optimale verdauungsfördernde Wirkung wird er am besten lauwarm zum Essen getrunken. Wer es süss mag, serviert den Gewürztee mit etwas Honig.

Weitere Infos:

[www.klug.ch](http://www.klug.ch)

[www.kraftmarkt.ch](http://www.kraftmarkt.ch)

[www.freiruum.ch](http://www.freiruum.ch)

**KLUG**

KRANKENVERSICHERT. INDIVIDUELL BERATEN.