



## Holunderblütenmilch

### Zubereitung

Je Glas nehme man eine mittelgroße gut blühende Dolde. Da laut Ayurveda die Milch durch Gewürze bekömmlicher wird, gebe ich je eine Prise Ingwer, Zimt und/oder Vanille hinein und bringe das Ganze zum Kochen.

In die aufgekochte Milch die Holunderblüten geben.

Vom Herd nehmen, 10 Minuten ziehen lassen, durch ein Teesieb abseihen. Evtl noch etwas Honig zugeben und warm oder kalt trinken.