

## Alternative zu den Produkten des Parkschlösschens

Sesamöl:

<https://www.amla.com/de-de/sesamoel-bio-500ml-von-classic-ayurveda.html>

<https://www.ayurveda-produkte.de/sesamol-kaltgepresst-bio.html>

<https://veda.ch/sesamol-bio> (Schweiz)

Gandusha-Öl:

<https://www.amla.com/de-de/gandusha-mundpflegeoel-bio-100ml-ayucare.html>

<https://veda.ch/gandusha-mundpflegeol-bio> (Schweiz)

Dal Masala:

<https://www.amla.com/de-de/kitchari-love-gewuerz-bio-50g-von-classic-ayurveda.html>

<https://www.amla.com/de-de/linsen-liebe-gewuerz-bio-50g-von-classic-ayurveda.html>

<https://veda.ch/agni-plus-gewurzmischung-bio> (Schweiz)

Tambul:

<https://www.amla.com/de-de/catalog/product/view/id/2402/s/chew-bio-90g-von-classic-ayurveda/>

<https://veda.ch/tambul-melange-de-graines-a-macher> (Schweiz)

Tambul kann alternativ auch selber gemischt werden:

3 TL Fenchelsaat

3 TL Koriandersaat

3 TL Sesamsaat

– Die Gewürze in eine beschichtete Pfanne ohne Fett anrösten

– Abkühlen lassen und danach mit 1 TL Steinsalz mischen

– zum Aufbewahren in ein Schraubglas füllen

Die Mischung eignet sich gut nach dem Essen zur Unterstützung der Verdauung und sorgt für einen frischen Atem.

¼ bis ½ TL nach dem Essen gut kauen

Schlafmilch:

<https://www.amla.com/de-de/curcuma-latte-gewuerzmischung-bio-classic-ayurveda.html>

<https://veda.ch/curcuma-latte-gewurzmischung-bio> (Schweiz)

Die Schlafmilch kann auch ohne Gewürzmischung ganz einfach zubereitet werden:

Zutaten für die ayurvedische Schlafmilch:

- 250 ml Bio-Milch — Alternativ: Hafer- oder Mandelmilch
- eine Prise Kardamom
- eine Prise Zimt
- 1 TL Ashvagandha-Pulver
- eine Prise Muskat
- nach Bedarf Süße (zum Beispiel Vollrohrzucker oder Agavendicksaft)

- 
1. Milch in einem Topf erhitzen und Kardamom, Zimt, Ashvagandha-Pulver und Muskat mit einem Schneebesen einrühren. Die Schlafmilch für ca. 5 Minuten aufkochen lassen.

2. Anschließend nach Bedarf süßen.