



Ájurvédská čatní pro zdravé trávení

Čatní k uklidnění váty

- 1 čajová lžička fenyklových semínek
- 1/2 čajové lžičky kmínu
- 1 miska vypeckovaných krájených datlí
- 1/2 misky pomerančové šťávy
- 2 polévkové lžíce čerstvého mletého zázvoru

Vložte do mixéru nebo kuchyňského robota a rozmixujte
Podávejte malé množství asi 20 minut před hlavním jídlem a poté společně
s hlavním jídlem

Čatní k uklidnění pittы

- 1 hruška (nebo 2 jablka)
- 1 miska čerstvého koriandru
- 1 polévková lžíce hnědého cukru
- šťáva z jednoho nebo dvou citronů

Vložte do mixéru nebo kuchyňského robota a rozmixujte
Podávejte malé množství asi 20 minut před hlavním jídlem a poté společně
s hlavním jídlem

Čatní k uklidnění kaphy

- 2 polévkové lžíce limetkové šťávy
- 1/2 misky pomerančové šťávy
- 3/4 misky loupaného krájeného zázvoru
- 1/2 misky rozinek (ideálně máčených)

Vložte do mixéru nebo kuchyňského robota a rozmixujte
Podávejte malé množství asi 20 minut před hlavním jídlem a poté společně
s hlavním jídlem