



Erfrischende Kräuterlimonade

Zutaten für die Kräuterlimonade (Kapha-Typ):

- 1 Gefäß
- 1 ausgepresste Zitrone
- 1 ausgepresste Orange
- ½ ausgepresste Limette
- 1 Stück Ingwer
- 2 EL Terra Elements Bio Triphala Pulver
- 2 EL Rohrzucker bei Bedarf
- 4 Stiele Basilikum
- Wasser bzw. Mineralwasser zum Auffüllen
- Eiswürfel

Zutaten für die Kräuterlimonade (Pitta-Typ):

- 1 Gefäß
- 1 ausgepresste Zitrone
- 1 ausgepresste Orange
- ½ ausgepresste Limette
- 1 Stück Ingwer
- 2 EL Terra Elements Bio Triphala Pulver
- 2 EL Rohrzucker bei Bedarf
- 4 Stiele Minze
- Wasser bzw. Mineralwasser zum Auffüllen
- Eiswürfel

Zutaten für die Kräuterlimonade (Vata-Typ):

- 1 Gefäß
- 1 ausgepresste Zitrone
- 1 ausgepresste Orange
- ½ ausgepresste Limett
- 1 Stück Ingwer
- 2 EL Terra Elements Bio Triphala Pulver
- 2 EL Rohrzucker bei Bedarf
- 4 Stiele Lavendel
- Wasser bzw. Mineralwasser zum Auffüllen
- Eiswürfel