



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