



Gesunder und reinigender Cappuccino

~ Cappuccino ~

Für deinen Cappuccino stellst du dir einfach eine basische Milch aus 300 ml lebendigen Wasser und einer Tasse Nüsse/Samen her.

Der Cappuccino schmeckt mit Zedernnussmilch, Mandel- oder Erdmandelmilch besonders lecker.

Mixe einfach beide Zutaten im Mixer (bei den Mandeln und den Erdmandeln kannst du die anfallenden Nussreste durch ein Sieb gießen).

Du kannst auch Mus verwenden. Du benötigst für 300 ml Wasser ca. 2 bis 3 Esslöffel (oder nach Geschmack).

Fülle das Cappuccino-Pulver in deinen Becher und gieße deine Milch drüber – fertig!

Die Zedernnussmilch ist eine basische Milch und reich an allen lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen. Die Zeder steht für Lebendigkeit, Kraft und Widerstandsfähigkeit. In Russland wird die Zedernnussmilch in Heilzentren auch als Muttermilchersatz verwendet, sollte die Mutter keine Milch geben können.

Auch die Mandel und die Erdmandel sind basisch und sehr lecker, die Erdmandel ist sogar besonders süß und schmeckt vor allem Kindern sehr lecker.

Zutaten für das Cappuccino-Pulver:

Zimt

Nelke

Kardamom

Ingwer

Pfeffer



Die Gewürzmischung stelle ich immer als Vorrat in einem Schraubglas her. Hierzu nehme ich das Verhältnis Zimt und Nelke 1:1, Ingwer und schwarzer Pfeffer 1:1. Zimt und Nelke am meisten, Kardamom etwas weniger und Ingwer und Pfeffer am wenigsten.

Wissenswertes für deine Gesundheit:

Mein selbst hergestelltes Kaffee-Gewürz/Cappuccino-Gewürz ist ein wahres Heilmittel für deine Leber. Du kannst mit diesem Gewürz gesund naschen, dir eine Milch deiner Wahl würzen oder einfach das Pulver mit 40 °C warmen Wasser übergießen und trinken. Sowohl Zimt als auch Ingwer, Pfeffer, Nelke, Kardamom sind heilsame Gewürze, die viel Vitamin C enthalten und deine Leber bei der Entgiftung unterstützen. Besonders das scharfe Nelken-Gewürz reinigt deinen Körper und befreit ihn von Pilzen und Parasiten.

Gesundheitstipp: Mache dir ein heilsames Bad aus Ingwer und Nelke. Dazu übergießt du 50 g Nelkenblüten und 50 g frischen Ingwer mit 60 °C warmen Wasser und lässt es für mehrere Stunden stehen. Diesen Sud kannst du in deine Badewanne füllen und deinen Körper dabei unterstützen, die Haut zu reinigen.