

## AYURVEDISCHER ERDBEER-DRINK

### ZUTATEN:

- 200g Erdbeeren
- 100ml Kokosmilch
- 200ml Wasser
- 1 Stk Limette
- Zucker und Ingwer je nach Geschmack

### ZUBEREITUNG:

Erdbeeren waschen und putzen.  
Ingwer schälen und fein reiben. Danach Erdbeeren, Ingwer, Kokosmilch, Wasser, Zucker und Limettensaft in einen Smoothie-Maker geben und mixen.

### AYURVEDA KÜCHENREGEL:

auf Zimmertemperatur servieren.

### UNSER TIPP:

Sie können die Erdbeeren auch beliebig durch andere Früchte ersetzen.  
Eiskalt schmeckt der Drink am besten.



**Gutes Gelingen wünscht Ihnen  
das Larimar-Küchenteam!**