

Subject: ayurveda-milch
From: manu heim <manu.ela@hispeed.ch>
Date: Tue, 06 Jan 2004 19:19:28 +0100
To: Sonja Gisler <sonja@gisler.gs>

mmh, i mim safranbuech häts es rezäpt woni ufem wäg uf örlike (id bibi, go genau das buech zrugbringe) no husch usegschribe han, musch mal luege, findsch nöd au, das tönt fein?

1 EL mohnsame iiweiche über nacht i chli wasser. dänn absiibe und mörsere so dasses e fiini paschte git. i 1 TL ghee d mohnpaschte aadünschte, immer umrüere, bi mittlerer hitz. dänn d chärne us vo 1 kardamomkapsle mörsere und zum mohnmues gää, 1 prise schwarze pfäffer dezue. dänn 1 mässerspitze safran + s mohnmues + 300 ml milch (sojamilch gaat natürli au) uufchoche, 10 min chöchele laa, immer schön umrüere, 1 TL honig dezue. färtig. söll entschpane und fein sii. abxee devoo hanich mohnsame wonich no nie pruucht han!

kramis, manu

--

may the wind always be at your back
and the sun upon your face
and may the winds of destiny carry you aloft
to dance with the stars