

Vanille-Zimt-Wintermilch

Perfekt zu Ritual 1: „20-Minuten Abendlicht“

Kurz:

Eine beruhigende, warme Milchvariante, die deinen Körper in den Ruhemodus bringt.



Zutaten (1 Portion):

- 250 ml Milch oder Pflanzenmilch
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- ½ TL Zimt
- ½ Vanilleschote oder ½ TL Vanillepaste
- 1 kleine Prise Muskat

Zubereitung:

Alles langsam in einem Topf erhitzen, nicht kochen.
Warm in eine Tasse geben und langsam trinken.

Warum passt es?

Weiche Aromen (Vanille, Zimt) aktivieren das parasympathische System → perfekt für Entschleunigung.

