♥ Gastblog ♥ Der Schlafretter: Moon Milk mit Ashwagandha und Lavendel



Gehörst du auch zu den Menschen, die eine gefühlte Ewigkeit brauchen, bevor sie in den Schlaf finden oder zu jenen, die nachts mehrmals aufwachen? Dann könnte dir ein altes Hausmittel mit einer ganz besonderen Geheimzutat helfen. Ashwagandha wird als Alternative zu Schlafmitteln empfohlen. Hier erfährst du ein leckeres und herrlich duftendes Rezept, das dich in den Schlaf begleitet.

Ashwaganda und Milch – die perfekte Kombination

Bei Ashwaganda handelt es sich um eine exotische Heilpflanze,

die bereits seit Jahrhunderten Menschen mit Schlafproblemen verordnet wird. Schließlich wird Ashwaganda nicht ohne Grund auch Schlafbeere genannt. Übrigens: Auch in Studien konnte die Heilpflanze überzeugen. Scheinbar wirkt sie ähnlich wie eine körpereigene Aminosäure und beruhigt Körper sowie Geist. Zudem besitzt Ashwaganda viele Vorteile für deine Gesundheit.

Warme Milch wird häufig als Schlaftrunk empfohlen. Skeptiker behaupten, dass es sich dabei schlichtweg um ein Ammenmärchen handelt. Tatsächlich enthält Milch aber das Hormon Melatonin und die Aminosäure Tryptophan – beides soll schlaffördernd wirken.



Homemade chocolate with lavender flowers

Ashwagandha Lavendel Moon Milk

Die konventionelle Gute-Nacht-Milch kann mit einigen Zutaten sinnvoll aufgepeppt werden. Neben Ashwaganda – die als Königin des Ayurveda bezeichnet wird – gehören auch Lavendel, Zimt und Kakao zum festen Bestandteil vieler Moon Milks. Damit soll es gelingen, das Gemüt zu beruhigen und mit glücklichen Gedanken beseelt einzuschlafen.

Mit folgendem Rezept kannst du das einmal ausprobieren.

Zutaten:

250 ml Vollmilch
1 TL Ashwagandha Pulver
1 TL getrocknete Lavendelblüten
1 TL rohes Kakaopulver
1 Prise Himalaya Salz
1 Prise Zimt

Zubereitung:

Zunächst wird die Vollmilch schonend erwärmt und anschließend das Ashwaganda- sowie das Kakaopulver eingerührt. Auch die Lavendelblüten kannst du nun hinzugeben. Dein Gebräu lässt du einige Minuten köcheln und kannst es anschließend durch ein Sieb in deine Tasse gießen. Ganz zum Schluss gibst du jeweils eine Prise Himalaya Salz und Zimt hinzu.



Glass of milk with chocolate chunks and dried flower on sheet of crumpled paper on white background

Ich wünsche dir süße Träume!

** ***Dieser Blog ist ein Gastbeitrag des Online-Magazins Lebensfreude aktuell.*** **

Ich danke euch für das schöne Rezept und den neuen Input – ich kannte Ashwagandha bisher nicht und bin sicher, viele Naschkatzen-Leser auch nicht. Wieder was gelernt! =)

Quellenangaben Bilder:

Moon_milk_Ashwagandha: AdobeStock_219809751 s_karau

Milch_Lavendel_Ashwagandha: AdobeStock_219809733 s_karau

Milch_Kakao_Lavendel: AdobeStock_83837644 s_karau

Kakao_Lavendel: AdobeStock_38928294 joanna wnuk

Gastblog: Heikes 2. kulinarischer Streifzug in Las Vegas - Ein Abend abseits vom Touristenrummel

Heute gibt es den zweiten Gastbeitrag von Heike mit Tipps zu Las Vegas.

In diesem Beitrag geht es um einen Vorschlag für einen kulinarischen Abend in und um den Las Vegas Arts District, abseits der Touristenfallen auf dem Strip – ein paar nicht-kulinarische Empfehlungen inklusive.



Wenn man in den USA ist, sollte man auf jeden Fall mexikanisch essen gehen, denn dort gibt es authentische mexikanische

Küche, die ein bisschen anders ist als die bei uns übliche TexMex-Küche. Salatbeilagen, sowie Guacamole und Sourcream zu allen Gerichten bekommt man hier nicht, auch keine harten Tacoschalen. Hingegen sind Reis, schwarze Bohnen oder refried Beans (Bohnenpüree) und Pico de Gallo (Tomatensalsa) fast immer mit dabei.
Auf der South Main Street gibt es das Casa Don Juan Restaurant. Es handelt sich um einen Familienbetrieb, der alle Speisen frisch und nach traditionellen Rezepten herstellt. Selbst die Tortillas bzw. Tortillachips sind hausgemacht und man kann sogar dabei zusehen, wie sie hergestellt werden. Das Restaurant ist ab 7 Uhr morgens durchgehend bis 22 bzw. 23 Uhr geöffnet und bietet auch Frühstück und Gerichte für den kleinen Hunger an.
Ich empfehle die Tamales. Tamales wurden nachgewiesenermaßen schon von den Azteken hergestellt und bestehen aus Maisgries vermengt mit verschiedenen Zutaten wie Fleisch, roter oder grüner Salsa, Bohnen oder Käse. Das ganze ist in Maisblätter gewickelt und wird gedämpft. Wer noch nie mexikanische Mole-Sauce probiert hat, sollte Chicken Mole probieren. Für diese traditionelle Sauce gibt es viele Geheimrezepte, allerdings beinhaltet sie immer verschiedene Gewürze, etwas dunkle Schokolade, Chilis und Nüsse. Ich persönlich koche gerne Chicken Mole zuhause und finde das Rezept von Jamie Oliver ganz großartig! Für die experimentierfreudigen Fisch- und Sushi-Liebhaber gibt es auch Ceviche. Das ist roher Fisch, der in Zitronen- oder Limettensaft mit Gewürzen, Korianderkraut (Cilantro; mag nicht jeder) und rohen Zwiebeln mariniert wird. Das Eiweiß wird dadurch denaturiert und quasi ohne Hitze gegart. Durchaus mit bayrischem Wurstsalat vergleichbar, nur eben mit Fisch.

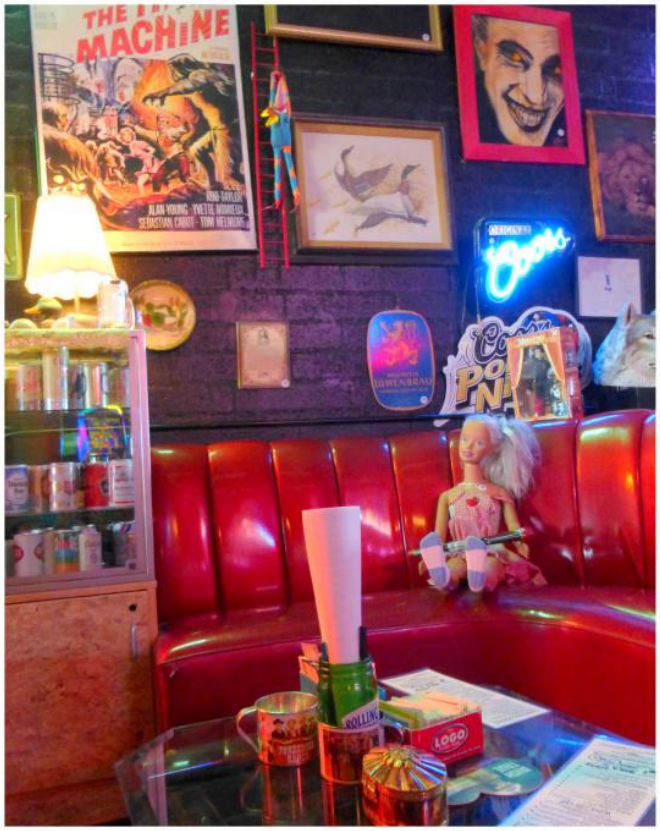


Wer noch keinen hausgemachten Margarita im Casa Don Juan getrunken hat, oder noch Cocktaildurst hat, der kann im Velveteen Rabbit diverse Craft-Cocktails probieren. Diese trendige Einheimischen-Bar ist nur einen Katzensprung vom Casa Don Juan entfernt und bietet qualitativ exzellente, sehr ausgefallene Cocktails in künstlerischem Ambiente an. Die Getränkekarte ist ein kleines Büchlein, das neben den Getränken auch Bilder und Gedichte von Künstlern aus Las Vegas enthält. Es ist für einen Dollar käuflich zu erwerben und das Geld kommt den Künstlern zugute.

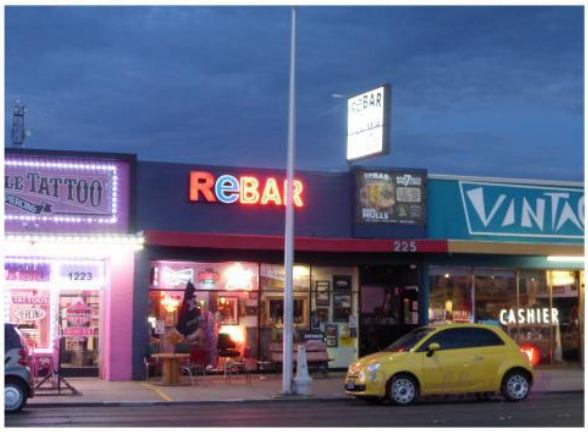




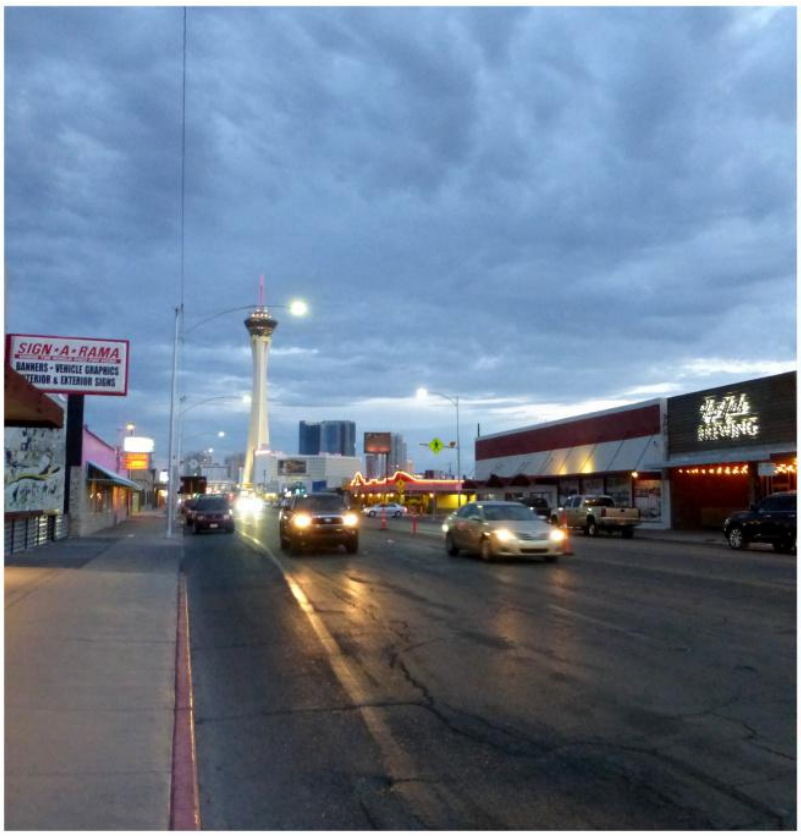
Für diejenigen von euch, die eher auf Bier stehen, gibt es gegenüber dem Velveteen Rabbit eine sehr ausgefallene Bar, die ReBar. Der Laden ist eine Mischung aus Bar und Trödelladen, d.h. man kann fast alles dort kaufen. Die Bar ähnelt tatsächlich eher einem Trödelladen als einer Bar. Vielleicht findet ihr ja dort ein ungewöhnliches Souvenir… Neben einer großen Auswahl an Bier gibt es auch so genannte Charitable Cocktails und Hotdogs für den kleinen Hunger, deren Erlös an verschiedene wohltätige Organisationen gespendet wird.







Als letzte Station des Abends empfehle ich an Donnerstagen, Freitagen oder Samstagen Dino’s Lounge in der South Las Vegas Boulevard (zu Fuß von der South Main Street in ca. 5 Minuten zu erreichen, in der Nähe vom Stratosphere Tower). Hier gibt es an den besagten Tagen ab 21 Uhr Karaoke und extrem günstige Drinks. Auch unter der Woche kann man natürlich hier abhängen, Billiard spielen und Einheimische gucken. Uns wurde die Bar bzw. die Karaokeveranstaltung von einem Freund aus LA empfohlen, der meinte, dass die meisten Sänger dort unglaublich gut seien. Und ja, das würde ich auf jeden Fall bestätigen; qualitätsmäßig eher Voice of Germany als DSDS.





Die South Main Street und Umgebung, also das Künstlerviertel von Las Vegas, möchte ich auch denjenigen von euch ans Herz legen, die gerne second hand und vintage Klamotten shoppen, Antiquitäten- und Kuriositätenläden lieben und sich für zeitgenössische Kunst interessieren. Man kann locker einen Tag damit verbringen durch diese Läden zu streifen und das ein oder andere Schnäppchen machen. Es gibt auch eine Töpferwerkstatt mit Galerie und Kursen.

Klamottenmäßig empfehle ich das Cleopatras Treasures, das von zwei sehr sympathischen Frauen geführt wird und neben dem üblichen Second Hand auch eine gute Auswahl an Vintage- und Designerkleidung bietet.



Wer sich für Kunst interessiert, sollte unbedingt auch die Arts Factory auf dem East Charleston Boulevard besuchen. Dort kann man kostenlos diverse Galerien und Shops besichtigen und auch kostengünstige, qualitativ hochwertige Kunst erstehen, die vielleicht mit der Zeit eine Wertsteigerung erfährt – wer weiß! An jedem ersten Freitag im Monat findet in der Nähe der Arts Factory am Abend ein Markt mit Streetfood, Kunsthandwerk und Streetperformances statt.

Zum Schluss noch ein paar Tipps bzw. Infos für Neulinge in Las Vegas:
– In allen Restaurants, Bars, Cafes etc. gibt es Wasser mit Eis umsonst. Meistens bekommt man es einfach so serviert, ab und zu muss man danach fragen. Manchmal handelt es sich um Leitungswasser, das in Las Vegas gechlort ist und auch so schmeckt, aber immer häufiger wird gefiltertes Wasser serviert.
– In der Regel sind die Portionsgrößen in Amerika sehr groß. Wenn ich mit meinem Freund unterwegs bin, bestellen wir oft eine Vorspeise und ein Hauptgericht und können selbst dann

meist nicht alles aufessen! Man kann sich aber auch was einpacken lassen…
– In Amerika verdienen die Leute in der Gastronomie nicht besonders gut. Das Trinkgeld macht einen Teil ihres Gehalts aus. Angemessen sind 10 bis 20%!
– In den meisten Restaurants darf man sich nicht einfach irgendwo hinsetzen. Es gibt einen Empfangsservice, der einen zum Tisch begleitet. Wenn ihr aber lieber woanders sitzen möchtet, ist das in der Regel kein Problem.
– In Amerika und übrigens auch in einigen europäischen Ländern (z.B. Schweiz oder Spanien) gibt es inzwischen alternative Taxiunternehmen, die nicht mit Taxametern arbeiten. Zum Beispiel uber oder lyft. Um den Service zu nutzen, muss man eine App runterladen. Dann gibt man einfach Abholort und Destination ein und bekommt einen Festpreis genannt, allerdings benötigt man eine Kreditkarte. Bei uber ist das Trinkgeld enthalten, bei lyft kann man das Trinkgeld selber bestimmen. Die Fahrer sind oft nebenberufliche „Taxler“ und benutzen ihr eigenes Auto. Ich finde, dass diese alternativen Taxiunternehmen in Zeiten des Navigationssystems eine tolle Möglichkeit für Menschen bietet, sich einen guten Nebenverdienst oder sogar Lebensunterhalt zu verdienen. Diese Taxivarianten sind kostengünstiger und nach meinem Empfinden genauso gut und verlässlich wie normale Taxis; die Bestellung per App ist völlig unkompliziert und man weiß sofort, was eine Fahrt kostet. Erfahrungsgemäß sind die Autos stets gepflegt und die Fahrer/innen sehr freundlich.