

# ♥ 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