

SFK-te – en naturlig støtte til din fordøjelse

Dosha: Tridosha (Vata, Pitta & Kapha)

SFK-te er lavet af spidskommen, fennikel og korianderfrø og er en klassiker inden for ayurvedisk praksis. Teen er kendt for sin blide, men effektive støtte til fordøjelsen, hvor den hjælper med at reducere oppustethed og luft i maven samt lindre halsbrand og reflux. Den bruges ofte til at skabe balance og lethed i kroppen.

Ingredienser

- $\frac{1}{4}$ tsk hele spidskommenfrø
- $\frac{1}{4}$ tsk hele korianderfrø
- $\frac{1}{4}$ tsk hele fennikelfrø
- 3,5 dl vand

Fremgangsmåde

- Bring vandet i kog.
- Tilsæt spidskommen, koriander og fennikel.
- Lad teen trække i ca. 5 min.
- Si teen, kassér krydderierne og nyd.

