

Darček pre pokojné Vianoce



Harmonizácia dychom

Sadnite si vzpriamene.
Nadýchnite sa nosom na 4 doby,
zadržte dych na 2 doby a pomaly
vydýchnite nosom na 10 dôb.

Opakujte 10 cyklov.
Vnímajte uvoľnenie ramien,
pokojný rytmus dychu.

Nealkoholický vianočný punč

Ingrediencie: 500 ml jablkového džúsu,
500 ml pomarančového džúsu,
250 ml brusnicového džúsu, 1 škoric,
3 klinčeky, 2 hviezdčky badiánu,
plátky pomaranča.

Všetko zohrejte (nevarte),
nechajte 10 minút lúhovať
a podávajte teplé.



Jednoduché medovníčky

Ingrediencie: 300 g hladkej múky,
100 g práškového cukru,
100 g medu, 50 g masla,
1 vajce, 1 ČL sódy bikarbóny,
2 ČL perníkového korenia.



Med, maslo a cukor roztopte v hrnci
a nechajte mierne vychladnúť.

Pridajte ostatné suroviny a vypracujte cesto,
nechajte odpočívať 30 minút, rozvalkajte
na 4 mm, vykrajujte tvary a pečte pri 170 °C
približne 8-10 minút.