



CACAO LOVE

Kakao je láska...

Miluješ kakao?
Pro jeho nejlepší prožití tu máš návod na přípravu.

Kakao nadrt' na malé kousky.
Ceremoniální porce je 40-50g.
Jemná porce 20-25g.

1.



2.

V hrnku si ohřej malé množství vody.
Ve vodě můžeš povařit koření, sušené ovoce,
oblíbené bylinky. Vše z vody po považení odeber.



Do ochucené teplé vody přidej kakao
a rozmíchej ho do hladké kaše.
Stačí proto malé množství vody.

3.



4.

Postupně dolij horkou vodou do množství a konzis-
tence dle chuti. Dobře rozmíchej.



Rozlij do hrnečků.

5.

Nádech a výdech. Usad' se. Zavři si na chvilku oči.
Vnímej, s jakým záměrem,
v jaké emoci a z kterého místa kakao přijímáš.
Buď plně v přítomnosti celé přípravy i vychutnání
této úžasné medicíny kakaa.

