



# Golden Quencher

Prep Time: 10 mins Cook Time: 10 mins  
Serves 5 (Serving size: 200 ml each)



**Mood: Rejuvenating and energising.**

**Aroma: Strong fragrance of turmeric and ginger.**

**Taste: Earthy, spicy & herbal. Sweet & peppery with a slightly spicy twist.**

## Ingredients

- 1 heap tablespoon of tulasi (Indian basil) leaves
- 1 teaspoon of grated ginger
- ½ teaspoon of cumin seeds
- ½ teaspoon of fennel seeds
- ¼ teaspoon of turmeric
- 1 litre of water
- Optional: 1-2 teaspoons of jaggery or natural maple syrup.

## Method

1. Boil 1 litre of water.
2. Add the tulasi leaves, ginger, cumin seeds, fennel seeds and turmeric and boil for 5 to 10 minutes.
3. If you prefer, add jaggery or natural maple syrup to taste.
4. Strain and enjoy the drink, warm or chilled.

# பொன்னிற தாகசாந்திப் பானம்

தயாரிப்பு நேரம்: 10 நிமிடம்  
சமையல் நேரம்: 10 நிமிடம்  
5 பேர் அருந்தலாம்  
(பறிமாறல் அளவு: ஆளுக்கு 200 மிலி)



மனநிலை: புத்துணர்ச்சி மற்றும் ஆற்றல் தரவல்லது.  
நறுமணம்: மஞ்சள் மற்றும் இஞ்சியின் வலுவான மணம்.  
சுவை: மண்மணம் கமழும் காரமும் இனிப்பும் கலந்த மூலிகைப் பானம்.

## தேவையான பொருட்கள்

- 1 மேசைக்கரண்டி நிறைய துளசி இலைகள்
- 1 தேக்கரண்டி அரைத்த இஞ்சி
- ½ தேக்கரண்டி சீரகம்
- ½ தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம்
- ¼ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- 1 லிட்டர் தண்ணீர்
- விருப்பத்தேர்வு: 1-2 தேக்கரண்டி வெல்லம் அல்லது இயற்கையான மேப்பிள் எலிரப்

## செய்முறை

- 1 லிட்டர் தண்ணீரைக் கொதிக்கவைக்கவும்
- துளசி, அரைத்த இஞ்சி, சீரகம், பெருஞ்சீரகம் மற்றும் மஞ்சள் சேர்த்து 5 முதல் 10 நிமிடம் வரை கொதிக்க வைக்கவும்
- நீங்கள் விரும்பினால், சுவைக்காக வெல்லம் அல்லது இயற்கையான மேப்பிள் எலிரப் சேர்க்கவும்
- பானத்தை வடிகட்டி, சூடாகவோ அல்லது குளிர்ச்சியாகவோ அருந்தி மகிழுங்கள்

நல்லா இருக்கிறீர்களா?

How are you doing?

Health  
Promotion  
Board