

GOLDENE MILCH

Zutaten

- ¼ Tasse Kurkumapulver
- ¾ Tasse stilles Wasser
- 1 Stück Ingwer
- 1 Prise Zimt
- 1 Becher Kokos-/Mandel-/Reismilch
- 1 TL Kokosfett
- 1 Prise Pfeffer
- Honig/Agavendicksaft

FOTO
FOLGT

Zubereitung

In einem Top eine ¾ Tasse stilles Wasser mit einer ¼ Tasse Kurkumapulver vermischen. Frischen Ingwer fein reiben und einen Teelöffel davon hineingeben. Die Prise Zimt dazugeben. Ca. 11 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. **Wichtig: Regelmäßig umrühren- so lange, bis eine Paste daraus wird. Die Paste abkühlen lassen.**

Kokos- oder Mandelmilch (o.ä.) mit der Kurkumapaste vermischen. Fett und eine Prise Pfeffer dazugeben. Zum Süßen Honig oder Agavendicksaft verwenden.

Tipp:
Golden Milk ist nicht nur gesund sondern auch lecker. Kurkuma eignet sich super für eine Detox-Kur und verbessert das Hautbild.