



NIMM DIR
ETWAS ZEIT
für dich

Geschichten, Gedanken
und Rezepte für
gemütliche Stunden

GR
OH

ENTSPANNUNG MIT GOLDENER MILCH

Eine Tasse warme Goldene Milch ist herrlich, um deinen Tag wohltuend zu beschließen. Das Kultgetränk aus der Ayurveda-Küche wirkt nicht nur entzündungshemmend und antioxidativ, sondern schmeckt einfach himmlisch und wärmt von innen!

FÜR EINE LECKERE GROSSE TASSE GOLDENE MILCH BENÖTIGST DU:

- 300 ml Pflanzenmilch (z. B. Mandel-, Hafer- oder Sojamilch)
- ein 3 cm dickes Stück Kurkuma (oder 1 EL gemahlene Kurkuma)
- ein 2 cm dickes Stück Ingwer (oder ½ TL gemahlene Ingwer)
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise schwarzen Pfeffer

Gib die Pflanzenmilch in einen passenden Topf. Zerkleinere mit einem Stabmixer die geschälte Kurkumawurzel und den Ingwer und füge beides zur Milch hinzu. Alternativ kannst du Kurkuma und Ingwer auch in gemahlener Form verwenden. Verfeinere die Milch anschließend mit dem Zimt und Pfeffer.

Erhitze nun die Milch und lass sie wenige Minuten köcheln. Rühre dabei regelmäßig um. Abschließend kannst du deine Goldene Milch nach Belieben mit Agavendicksaft oder Honig süßen.

