



Bewusst genießen..

Goldene Milch

Zutaten

120 ml Wasser	350 ml Mandeldrink
1 EL Kurkuma Pulver	1-2 EL Agavendicksaft oder Ahorn- sirup
ca. 15 g Ingwer	1 Prise Zimt
1 Prise Muskatnuss	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL Kokosöl	

Zubereitung

1 große Tasse:

Für die Basis der Goldenen Milch als erstes die Kurkuma-Paste herstellen. Dazu das Wasser mit dem Kurkuma-Pulver in einen Topf geben. Ein daumengroßes Stück frischen Ingwer schälen, fein reiben und mit einer Prise Muskatnuss ebenfalls in den Topf geben. Langsam unter Rühren aufkochen, nach ca. 10 min entsteht eine Paste. Den Mandeldrink in einem Topf erhitzen und die Kurkuma-Paste mit einem Schneebesen in die Milch einrühren. Agavendicksaft, Zimt und Kokosöl hinzugeben, rühren und 2 min köcheln lassen. Mit einer Prise schwarzen Pfeffer garniert servieren.

Tipp: Da der Geschmack sehr stark ist, mit einer kleinen Menge der Paste anfangen oder mit noch etwas Mandeldrink aufgießen.