

”GOLDENE MILCH”



Die sog. "**Goldene Milch**" stammt aus der ayurvedischen Küche. Hauptbestandteil ist **Kurkuma**, wodurch die Milch die gelbe Farbe erhält.

Kurkuma ist ein echtes Superfood: es stärkt die Abwehrkräfte, wirkt **anti-entzündlich** und fördert die Verdauung.

Das **Peperin** aus dem **schwarzen Pfeffer** verbessert dabei noch die **Bio-Verfügbarkeit des Kurkumas**.

Ingwer, Zimt und **Pfeffer** kurbeln den **Stoffwechsel** an.

Zutaten:

- ca. 300 ml Hafer- oder Kokosmilch
- 1 Stück frische Kurkumawurzel (oder Kurkumapulver)
- 1 Stück Ingwer (ca. daumengroß)
- 1 TL Agavendicksaft oder Honig
- Zimt und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

- Kurkuma und Ingwer schälen
- beides in einen Topf mit ca. 120 ml Wasser reiben und erhitzen
- die Mischung köcheln lassen, bis sich aus der Flüssigkeit eine Paste gebildet hat, dabei gelegentlich umrühren
- ca. 1 EL der Paste in die Milch einrühren
- die Mischung erneut in einem Topf erhitzen und mit einem Schneebesen umrühren
- den Agavendicksaft (oder Honig), sowie etwas Zimt und Pfeffer einrühren und noch weitere 2-3 Minuten köcheln lassen

TIPP: (wenn es schnell gehen soll)

Es gibt auch eine **fertige Gewürzmischung "Goldene Milch"**, die bereits alle Zutaten enthält. Diese einfach in die heiße Milch einrühren und evtl. etwas süßen.

