



Goldene Milch (Kurkuma Latte)

Zutaten für eine große Tasse

300ml Kuhmilch
(alternativ: Hafer oder Mandeldrink)
1 TL Kurkuma (oder Kurkumapaste)
1 TL Honig (oder Ahornsirup)
½ TL Zimt
1 cm frischer Ingwer oder einen
½ TL Ingwerpulver

1 Prise Pfeffer (soll Bioverfügbarkeit
des Curcumin potenzieren)

Nach Geschmack ggf. ½ TL Kardamon und/
oder 1 Messerspitze Muskatnuss;
ggf. ½ TL Kokosöl

Zubereitung

1. Milch in einen Topf geben und bei niedriger Hitze erwärmen, nicht kochen!
2. Ingwer schälen, fein würfeln und zur Milch geben.
3. Kurkuma, Pfeffer, Zimt und etwaige andere Gewürze hinzufügen und gut verrühren.
4. Mit Honig oder Ahornsirup süßen. Bitte auch einmal mit weniger oder ohne Süßung ausprobieren.
5. Die warme Milch durch ein Sieb gießen und aufschäumen.

Sommervariante:

1. Statt Milch/Pflanzendrink: Saft von 1 Zitrone und 1 Orange mit Gewürzmischung mixen, mit Wasser verdünnen, mixen, bis die Limo eine Schaumkrone hat.
2. Frischen Ingwer jetzt erst hinzugeben oder in der Gewürzmischung gemahlene Ingwer verwenden.

Guten Appetit!