

REZEPT FÜR GOLDENE MILCH



GOLDENE MILCH

Schwierigkeitsgrad: normal

für 4 Gläser | 45 Min.

Zutaten

- 40 g Kurkumawurzel
- 30 g Ingwerwurzel
- 1 l Pflanzenmilch (z.B. Hafer oder Soja)
- je 1 Prise gemahlener Zimt, Kardamom und Pfeffer
- 8-12 Stücke SweetFamily Bio-Würfelzucker



541

ZUBEREITUNG

163

Kcal

pro Glas ca.

3

Gramm

Eiweiß

32

Gramm

Kohlenhydrate

3

Gramm

Fett

1. Kurkuma und Ingwer schälen und fein hacken. Mit 250 ml Wasser aufkochen und 20-25 Minuten weich garen, bei Bedarf etwas mehr Wasser zufügen. Fein pürieren.

2. Pflanzenmilch mit der Kurkumapaste erhitzen. Mit Zimt, Kardamom und Pfeffer abschmecken und in 4 Gläser verteilen. Mit Bio-Würfelzucker servieren.

Tipps:

Kurkuma ist aromatisch und hat gesundheitsfördernde Eigenschaften. Die Wurzel färbt sehr stark, daher am besten mit Küchenhandschuhen arbeiten.

Wer nicht die gesamte Kurkumapaste auf einmal zu goldener Milch verarbeiten möchte, kann sie in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren, dort hält sie einige Tage.