REZEPT FÜR GOLDENE ORANGENMILCH

GOLDENE ORANGENMILCH

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 4 Gläser | 45 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 40 g Kurkumawurzel
- 40 g Ingwerwurzel
- 2 Bio-Orangen
- 800 ml Pflanzenmilch
- ca. 8 Stücke SweetFamily Bio-Würfelzucker
- etwas gemahlener Zimt

93

ZUBEREITUNG

198	3	40	3
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
pro Glas ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	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 und abkühlen lassen.

2. Eine Orange heiß waschen und Schale fein abreiben. Beide Orangen auspressen. Pflanzenmilch mit Kurkumapaste und Orangenschale erhitzen. 8 Stücke Bio-Würfelzucker darin auflösen. Orangensaft zufügen, auf Gläser verteilen, mit Zimt bestäuben und heiß servieren. Nach Belieben mehr Bio-Würfelzucker dazu reichen.

Tipps:

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

Wer nicht die gesamte Kurkumapaste auf einmal zu goldener Milch verarbeiten möchte, kann sie in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren, dort hält sie einige Tage. Ein weiteres Rezept für klassische goldene Milch findet ihr hier.

Wählt die Pflanzenmilchsorte ganz nach eurem eigenen Geschmack aus. Hafermilch ist besonders mild und geschmacksneutral, so dass die Gewürze in den Vordergrund treten. Nussige Varianten wie Mandel- oder Kokosmilch bereichern das Geschmacksspektrum mit ihrem Eigengeschmack zusätzlich.

REZEPT FÜR GOLDENE ORANGENMILCH