



Golden Milk – Ayurvedische Gewürzmilch

Zutaten Paste

1 Knolle(n) frischer Kurkuma (oder 2 zusätzliche TL gemahlener Kurkuma)

5 Stück(e) Kurkuma Kapseln (einfach aufziehen)

3 g Ingwer

1 Prise(n) Pfeffer

1 Prise(n) Muskatnuss

0.5 Teelöffel Zimt

0.5 Teelöffel Kardamom

1 Teelöffel Kokosöl

2 Esslöffel Wasser

Kokosblütenzucker nach Belieben

Zutaten zur Herstellung der Golden Milk

800 ml Pflanzendrink

Kochzeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Portionen: 4

Zubereitung Paste

1.

Schäle die Kurkuma und den Ingwer und reibe sie fein.

2.

Schmilz das Kokosöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze und röste Kurkuma, Ingwer und die gemahlene Kurkuma leicht an.

3.

Gib die restlichen Zutaten für die Paste hinzu und vermenge alles sorgfältig, bis eine Paste entstanden ist. Diese hält sich im Kühlschrank ca. 1-2 Wochen.

Zubereitung Golden Milk

1.

Für eine Tasse Golden Milk erwärmst du 200 ml Pflanzendrink und rührst 1 TL der Paste ein.

2.

Gieße die Kurkuma Latte durch ein feines Sieb in eine Tasse ab. Wenn du möchtest kannst du sie noch nach deinem Geschmack süßen und mit ein wenig gemahlener Kurkuma bestreuen.