

Goldene-Milch

Die Goldene-Milch schmeckt hervorragend und hat eine nachweislich gesunde Wirkung. Ein einfaches Rezept das immer gelingt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

| | |
|----------------|---|
| 350 ml | Mandelmilch |
| 150 ml | Wasser |
| 2 TL | Kurkumapulver |
| 1 Stk. | Ingwer (ca. 2cm) |
| | Muskatnuss (frisch gerieben) |
| 1 EL | Ahornsirup |
| | Pfeffer (frisch gemahlen) |
| 1 Messerspitze | Zimt (gemahlen) |
| 1 TL | Kokosöl (Mandel- oder Walnussöl) |

Zubereitung

1. Für die **Goldene-Milch** das Wasser in einem Kochtopf erhitzen und das Kurkumapulver einrühren bis es eindickt.
2. Den Ingwer schälen und reiben. Zusammen mit frisch geriebener Muskatnuss und Pfeffer aus der Mühle zum Kurkumawasser geben. Zirka 8-10 Minuten köcheln lassen bis eine Paste entsteht.
3. Die Mandelmilch erhitzen, die Kurkuma-Paste hinzugeben und mit einem Schneebesen verrühren.
4. Mit Ahornsirup süßen, Zimt und Öl hinzugeben. Noch einmal kurz aufkochen lassen. Hitze reduzieren und kurz etwa 1 Minute köcheln lassen.

Tipp

Die Goldene-Milch mit einer Prise Zimtpulver bestäubt servieren.