

Goldene-Milch

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

Verfasser: kochrezepte.at

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 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.