

Trendgetränk GOLDENE MILCH

Zutaten

300 ml Pflanzenmilch (z.B. Mandelmilch)
1 Stück Kurkuma (ca. 2 bis 3 cm groß) oder
1 EL Kurkumapulver
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm groß)
1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1/4 TL Zimt
1/2 TL Kokosöl
eine Prise frisch gemahlene Muskatnuss
1 TL Agavendicksaft oder Honig zum Süßen

Zubereitung

1. Kurkumapulver in einen Topf geben und kurz erwärmen (es riecht dann nach orientalischen Gewürzen).
2. Ingwer fein reiben und dazugeben.
3. Mit 120ml Wasser auffüllen und unter Rühren kurz aufkochen.
4. Zimt und Muskat dazugeben und so lange kochen, bis eine Paste entstanden ist. (Die Paste hält sich bis zu 7 Tage im Kühlschrank, also kann man gleich für die Woche vorkochen.)
5. Getreidemilch in einem Topf erwärmen und die Paste hinzugeben (lieber nach und nach hinzugeben je nach Geschmack - man muss sich erst daran gewöhnen).
6. Kokosöl hinzufügen, mit Agavendicksaft abschmecken und etwas Pfeffer hinzugeben.
7. Unter Rühren etwa 3-4 Minuten köcheln lassen und dann in eine Tasse geben.
8. Wem das zu grob ist, kann es auch im Mixer kurz durchmischen.

