

# Goldene Milch



## Zutaten

Pflanzenmilch (z.B.  
Mandel o. Hafer)

Kurkumastück  
(alternativ -pulver)

Ingwerstück

schwarzer Pfeffer

Zimt

Kokosöl

Muskatnuss

Honig

1 Glas

300 ml

2-3 cm

(1 EL)

2 cm

1/4 TL

1/4 TL

1/2 TL

1 Prise

1/2 TL

## Nährwertangaben pro Portion

|               |        |
|---------------|--------|
| Kalorien      | Eiweiß |
| 183 kcal      | 2,2 g  |
| Kohlenhydrate | Fett   |
| 29,2 g        | 5,9 g  |

## Zubereitung

1. Milch, Kurkuma und Ingwer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixer kräftig durchmischen. Vorsicht, je mehr Ingwer man verwendet, desto schärfer wird das Getränk. Wenn die Konsistenz nicht fein genug ist, die Kurkumamilch anschließend durch ein feines Sieb geben.
2. Die Milch in einen Topf geben, Gewürze und Kokosöl hinzugeben und anschließend für ca. zwei Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.
3. Nach Belieben mit dem Honig süßen und als Schlummertrunk vor dem Schlafengehen genießen.