

Goldene Milch - Der Zaubertrank für Körper und Geist

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

350 ml Mandelmilch
1 Esslöffel Kurkuma
2 Esslöffel Ahornsirup
1 Stück Ingwer (ca. 1,5 cm)
1 Teelöffel Zimt
1 Zimtstange
4 Sternanis
1 Prise(n) geriebene Muskatnuss
10 Nelken

Einen Zaubertrank? Gibt es das wirklich? Ja! Dieses ayurvedische Getränk mit Mandelmilch und Kurkuma soll das Immunsystem stärken, entzündungshemmend und reinigend wirken. Auch ein Anti-Aging-Effekt sowie positive Auswirkungen auf Haarwachstum und Kopfhaut wird der goldenen Milch nachgesagt. Vor allem aber kann sie eines - richtig gut schmecken!

- 1 -

Mandelmilch erhitzen. Kurkuma und Ahornsirup dazugeben und gut verrühren.

- 2 -

Zimt, Zimtstange, Muskatnuss, Sternanis und Nelken hinzugeben. Ingwer reiben und unterrühren.

- 3 -

Milch ca. 5 Minuten köcheln lassen, durch ein feinmaschiges Sieb abgießen und heiß genießen.