

Heiße Ingwer-Honig-Milch mit Kurkuma und Zitrone

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

250 ml Mandelmilch ungesüßt
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
2 Teelöffel Honig
1 Msp. Kurkuma
1 Prise(n) Zimt
1 Teelöffel frischer Zitronenabrieb

Besonderes Zubehör

Milchaufschäumer
Knoblauchpresse

Ein verregener grauer Tag, der hustende Kollege neben dir oder die Nachwehen einer durchgefeierten Nacht - ich habe ein Heilmittel für dich! Diese Abwandlung erhebt die schnöde Milch mit Honig zum Geschmacksfeuerwerk und Vitaminbooster hoch 10. Ingwer und Zitrone geben dir wieder gute Laune und Honig versüßt dir dein Gemüt. Du kannst für dieses Rezept pflanzliche oder Kuhmilch verwenden.

- 1 -

Milchaufschäumer mit der flachen Rührscheibe ausrüsten.

- 2 -

Ingwer schälen und mit der Knoblauchpresse in den Behälter des Milchaufschäumers pressen. Gewürze und Honig dazugeben und Milch einfüllen.

- 3 -

Programm zum Milch erhitzen auswählen. Heiße Milch ins Glas füllen und nach Belieben mit noch etwas Zimt bestreuen.