REZEPT FÜR GOLDENE MILCH | SWEETFAMILY

GOLDENE MILCH

Schwierigkeitsgrad: normal

für 4 Gläser | 45 Min.

Zubereitung

163	3	32	3
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
pro Glas ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Kurkuma und Ingwer schälen und fein hacken. Mit 250 ml Wasser aufkochen und 20-25 Minuten weich garen, bei Bedarf etwas mehr Wasser zufügen. Fein pürieren.

2. Pflanzenmilch mit der Kurkumapaste erhitzen. Mit Zimt, Kardamom und Pfeffer abschmecken und in 4 Gläser verteilen. Mit Bio-Würfelzucker servieren.

Tipps:

Kurkuma ist aromatisch und hat gesundheitsfördernde Eigenschaften. Die Wurzel färbt sehr stark, daher am besten mit Küchenhandschuhen arbeiten.

Wer nicht die gesamte Kurkumapaste auf einmal zu goldener Milch verarbeiten möchte, kann sie in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren, dort hält sie einige Tage.

REZEPT FÜR GOLDENE MILCH | SWEETFAMILY

Zutaten

40 g	Kurkumawurzel
30 g	Ingwerwurzel
1 l	Pflanzenmilch (z.B. Hafer oder Soja)
je 1 Prise	gemahlener Zimt, Kardamom und Pfeffer
8-12 Stücke	SweetFamily Bio-Würfelzucker