

Goldene Milch ♥ So gesund! ...Power für's Immunsystem !!



Rezept für 1 Glas Goldene Milch

- 10 g frischen Ingwer
 - 1 TL Kurkuma gemahlen
 - etwas Zimt gemahlen
 - 250 ml Milch oder Pflanzenendrink
 - 20 schwarze ganze Pfefferkörner
 - 2 Kardamomkapseln zerdrückt
 - ½ Zimtstange
 - 1 TL Kokosöl
 - etwas Honig oder Süße nach Eurer Wahl
1. Den Ingwer schälen und reiben
 2. Milch abmessen und in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen
 3. Alle Gewürze dazu geben, umrühren und 30 Min. ziehen lassen
 4. Die Goldene Milch nochmals auf Trinktemperatur erhitzen, Kokosöl einrühren
 5. Die Milch nun durch ein Sieb in ein Glas abseihen und mit Honig süßen. Nach Geschmack noch etwas mit gemahlenem Zimt bestreuen