



Zutaten

300 ml Pflanzenmilch oder Kuhmilch
1 Stück Kurkuma (ca 2-3 cm) oder 1 EL Kurkumapulver
1 Stück Ingwer (ca 2cm)
Bitte beachten: je mehr Ingwer Ihr verwendet, desto schärfer wird das Getränk

¼ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
¼ TL Zimt
½ TL Kokosöl
1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss

Wer es etwas süßen möchte: 1 TL Honig oder Agavendicksaft

Zubereitung

+ Alle Zutaten in einen Mixer geben bis eine feine Konsistenz entsteht
+ Wenn die Konsistenz nicht fein genug ist, gib Sie durch ein feines Sieb
Wenn du so viele Nährstoffe wie möglich behalten möchtest und eine rohe Goldene Milch bevorzugst, ist dein Getränk jetzt fertig.

Wenn du Sie lieber warm trinkst, geht es so weiter:

+ Gib alles in einen Topf und koche Sie kurz auf
+ Lass die Milch ca für 2 Minuten auf kleiner Stufe köcheln
Dabei die Milch am besten mit einem Schneebesen die ganze Zeit umrühren, damit Sie nicht anbrennt und verklumpt
+ Nach Belieben kannst du Sie anschließend mit einem Milchaufschäumer auch gerne aufschäumen

Wenn der Geschmack zu ungewöhnlich ist, kann man sich auch erstmal mit etwas weniger Ingwer und Kurkuma rantasten.

Das Lieblingsrezept von Mara Deschler

„Die Goldene Milch wärmt den Körper und ist durch Ihre Zutaten sehr gesund. Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit ist Sie ein ideales Getränk. Lasst es euch schmecken.“

Mara Deschler ist im Vertriebsinnendienst in Frankfurt für die NEXUS Deutschland tätig und hält den Kollegen im Außendienst den Rücken frei.

