

# Schnelles Rezept für die Goldene Milch



Zutaten für die heilende Goldene Milch. (Foto: Charlotte Gneupel / Utopia)

Verwende für die Zubereitung der Kurkumamilch hochwertigen Zutaten in Bio-Qualität und eine Pflanzenmilch ohne Zusatzstoffe.

Für ein Glas Goldene Milch brauchst du folgende Zutaten:

- 300 ml Pflanzenmilch
- ein Stück Kurkuma (ca. 2 bis 3 cm groß) oder einen EL Kurkumapulver
- ein Stück Ingwer (ca. 2 cm groß; je mehr du verwendest, desto schärfer wird das Getränk)
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/4 TL Zimt
- 1/2 TL Kokosöl
- eine Prise frisch gemahlene Muskatnuss
- Datteln oder 1 TL Agavendicksaft zum Süßen