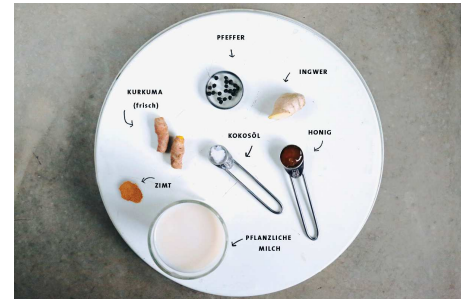




## Rezept Goldene Milch / stärkt dein Immunsystem

### ZUTATEN (für 1 Glas)

- 300ml Pflanzenmilch (Mandelmilch)
- frische Kurkumawurzel (2 Stückchen)
- frische Ingwerwurzel ( 1 Stück, etwa daumengroß)
- etwas Pfeffer (am besten frisch gemahlen)
- 1/4 TL Kokosöl
- 1/4 TL Zimt
- 1/2 TL Honig / Agavendicksaft (optional, also wer unbedingt muss)



### ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (ausser den Honig) in einen Mixer geben und mixen bis es leicht gelblich wird
2. Gemixte Milch in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen
3. Milch für 5 Minuten auf kleiner Stufe ziehen lassen
4. Die Flüssigkeit durch ein Sieb giessen (Ich siebe immer nur die Hälfte. So bleiben noch ein paar scharfe Ingwer und Kurkuma Stückchen im Getränk)
5. Mit einem Milchaufschäumer die Kurkuma Milch aufschäumen
6. Süßungsmittel (Honig, Agavendicksaft, etc) nach Belieben dazu
7. Genießen

Wie ihr seht, man braucht gar nicht viel!

Vielleicht ist der Geschmack beim ersten Mal noch etwas befremdlich und gewöhnungsbedürftig. Aber gebt dem Kurkuma ruhig immer mal wieder eine Chance, denn er ist sooo unglaublich gesund!

Kurkuma stärkt enorm das Immunsystem, ist entzündungshemmend, unterstützt die Verdauung, hilft nachweislich bei der Bekämpfung vieler Krankheiten und ist nebenbei auch noch ein natürlicher Fatburner ; )

Guten  
APPETIT

