

Goldene Milch



ZUTATEN:

- 300 ml Hafermilch
- 2 Datteln
- 1 Stück Ingwer (Daumengroß)
- ½ EL Kurkuma
- 1 TL Zimt
- 2 Prisen schwarzen Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Schuss Leinöl

SCHRITTE:

- 1) Die Milch in ein hohes Gefäß gießen.
- 2) Die Datteln vierteln und in die Milch geben.
- 3) Den Ingwer schälen, in kleine Stückchen schneiden und ebenso zur Milch geben.
- 4) Für ca. 10 Minuten einweichen und ziehen lassen.
- 5) Anschließend die restlichen Gewürze zur Milch geben, alles umrühren und anschließend zu einer homogenen Flüssigkeit pürieren oder in einen Mixer geben.
- 6) Das Leinöl in eurer Milch sorgt dafür, dass sich das Curcumin im Kurkuma auflöst und mit der Milch vermischt.
- 7) Die goldene Milch in einem Kochtopf auf mittlerer Hitze ca. 10 Minuten erwärmen, nicht kochen lassen.
- 8) In eine Tasse gießen (wer keine Stückchen in der Milch haben möchte, verwendet hier ein Sieb).
- 9) Direkt warm genießen. ☺

GEHEIMTIPPS:

- Für einen intensiveren Geschmack frischen Kurkuma verwenden (ca. 1 cm) und die Muskatnuss frisch reiben.
- Die Dosierung der Gewürze kann nach Geschmack angepasst werden, Ingwer und Kurkuma sind jedoch schnell sehr intensiv.
- Wer es noch etwas weihnachtlicher haben möchte, gibt noch je eine Prise Nelken und Kardamom mit in die Milch.

**Unser
Club.de**

