

GOLDENE MILCH

In immer mehr Coffee Shops wird goldene Milch angeboten!

Die kann man ganz einfach selbst machen:

1 Teil Gelbwurzel (Kurkuma) mit

3 Teile Wasser in einem Topf 10 min. kochen, bis eine Paste entsteht.

Diese Paste kann man Gewürzen nach Belieben abschmecken und 10 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitung der Milch:

1 Teel. Paste mit 200 ml Milch aufkochen (jede Milch eignet sich, ob Hafer-, Soja- oder Mandel.....)

Zum Verfeinern etwas Kokosöl oder Sesamöl einrühren und beliebig süßen.

Diese Goldene Milch wärmt Körper und Seele!