

GOLDEN MILK

Zubereitungszeit: ca. 5 Min/1 Portion

vegan, glutenfrei

ZUTATEN

- 250 ml Pflanzenmilch oder Kuhmilch
- 1 TL Kurkuma
- 1 Stück Ingwer (frisch oder gemahlen)
- 1 Prise schwarzen Pfeffer
- 1 Prise Zimt

Optional:

- Kokosblütensirup oder Honig



ZUBEREITUNG

- 1 Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer/Thermomix geben und zu einer glatten Flüssigkeit mixen.
- 2 Die Milch im Thermomix oder in einem Topf leicht erwärmen.
- 3 Wenn du möchtest kannst du deine Milch noch leicht mit Honig oder Kokosblütensirup süßen.

HONIG

Wußtest du, dass man Honig nur bis maximal 45 Grad erwärmen sollte.