

GOLDENE MILCH / KURKUMA PASTE



Die goldene Milch ist ein ayurvedisches Rezept auf Basis von Kurkuma. Die heilende Gelbwurzel wird seit Jahrtausenden in der vedischen Heilkunde verwendet - es stärkt das Immunsystem und senkt den Blutzuckerspiegel. Kurkuma wirkt entzündungshemmend und kann auch chronische Entzündungen bei Gelenkproblemen (wie z. B. Arthrose) lindern. Es gehört auch zu den stärksten Antioxidantien, welches verhindert, dass wir schnell altern. Außerdem entgiftet Kurkuma die Leber und soll vor Alzheimer schützen. In Kombination mit Piperin aus Pfeffer kann der Körper Kurkumin sogar besser aufnehmen. Ich stelle zuerst eine Kurkuma-Paste her, die du wunderbar im Kühlschrank lagern kannst und somit jederzeit ganz einfach deine goldene Milch zubereiten kannst.



Zubereitungszeit
10 Minuten



Kochzeit
5 Minuten

KURKUMA PASTE

Verrühre die Zutaten in einem Topf und erwärme sie, bis sie sich verbunden haben. Dadurch entsteht eine Kurkumapaste. Diese ist in einem Schraubglas verschlossen im Kühlschrank bis zu zwei Wochen haltbar.

GOLDENE MILCH

Gib alle Zutaten in einen Topf und erwärme sie leicht, bis sie sich verbunden haben. Genieße die goldene Milch noch warm. Wenn du möchtest, kannst du die goldene Milch mit etwas Vanilleextrakt verfeinern.

Viel Spaß beim Nachmachen,
eure Sally <3

KURKUMA PASTE:

- 4 EL** Kurkuma (gemahlen)
- 1 TL** Pfeffer
- 200 g** Wasser

GOLDENE MILCH :

- 200 g** Pflanzenmilch (Hafer/Mandel)
- 1 EL** Kurkuma Paste
- 1 TL** Honig (od. Dattelsirup)
- 1 Pr.** Zimt

OPTIONAL:

- ¼ TL** Vanilleextrakt