



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

REZEPTKARTE

GOLDENE MILCH





SNACKS

GOLDENE MILCH

I. Im Topf 40ml Wasser mit Kurkuma vermischen, die restlichen Gewürze hinzugeben und ca. 10-20 Min. köcheln lassen, bis eine leicht flüssige Paste entsteht.

II. Die Paste kann in einem verschließbaren Glasgefäß ca. 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder portionsweise als Eiswürfel eingefroren werden. 1 Teelöffel Paste = 1 Portion.

III. Für eine Tasse Goldene Milch 200ml Pflanzenmilch erhitzen, 1 TL der Kurkuma-Paste hinzugeben und 2-3 Min. köcheln lassen.
Nach Belieben mit 1-2 TL Honig/Ahornsirup süßen.

Zutaten:

- 1 TL Kurkuma
- 40ml Wasser
- 1 TL Ingwer (alternativ frischer, geriebener Ingwer)
- 1 TL Ceylonzimt
- 1 TL Kardamom
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 200ml Pflanzenmilch
- Honig/Ahornsirup