AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	15 Min.	ganzjährig	Asien

KURKUMA-MILCH



Rezept: Lea Green. Vegan with Love. Grüner Sinn 2018 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

In der ayurvedischen Lehre empfiehlt man die «Goldene Milch» seit Jahrhunderten als anregendes und entzündunghemmendes Getränk.

ZUTATEN (2 PERSONEN)

1 EL	Kurkuma	3.5 dl	Mandelmilch
1.2 dl	Wasser	2 EL	Agaven-Dicksaft
15 g	Ingwer	1 Pr	Zimt
2 Pr	Muskatnuss	1 TL	Kokosöl
		1 Pr	Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Kurkuma in eine Pfanne geben, Wasser zugiessen, gut verrühren und erhitzen.
2. Ingwer schälen und in die langsam andickende Flüssigkeit reiben. Geriebene Muskatnuss dazugeben.
3. Die Flüssigkeit unter Rühren zu einer aromatisch duftenden Paste köcheln. Paste in ein Schälchen geben.
4. Mandelmilch im Topf erhitzen. Kurkuma-Paste mit einem Schwingbesen in die Milch einrühren. Agaven-Dicksaft, Zimt und Kokosöl dazugeben und gut umrühren. Die Milch 2 Min. köcheln lassen. Den schwarzen Pfeffer in die Milch reiben und heiss servieren.

TIPP: Die Paste kann bis 7 Tage im Kühlschrank gelagert werden. *Chalira* bietet eine fertige Mischung an, die mit Milch oder Mandelmilch angerührt werden kann.