

REZEPT GOLDENE MILCH (1 Portion)



Zutaten:

250 ml pflanzliche Milch (z. B. Mandel-, Hafer- oder Kokosmilch)
1 TL Kurkumapulver
1 Prise schwarzer Pfeffer (verstärkt die Wirkung des Kurkumas)
1/2 TL Zimt
1/2 TL Ingwerpulver (oder frischer geriebener Ingwer)
1 TL Kokosöl oder Ghee
Optional: 1 TL Honig oder Ahornsirup zum Süßen

Zubereitung:

1. Erwärme die Milch deiner Wahl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze, aber lasse sie nicht kochen.
2. Rühre das Kurkumapulver, den schwarzen Pfeffer, den Zimt und den Ingwer in die warme Milch ein.
3. Füge das Kokosöl oder Ghee hinzu und rühre, bis es geschmolzen ist. Süße die Goldene Milch nach Belieben mit Honig oder Ahornsirup.
4. Gieße die Goldene Milch in eine Tasse und genieße sie warm.

ANMERKUNG:

Die goldene Milch ist ein wunderbares tägliches Ritual, das deinem Körper und Geist innere Balance und wohltuende Wärme schenkt. Mit ihrer kraftvollen Kombination aus Kurkuma, Ingwer und Zimt unterstützt sie deinen Stoffwechsel, wirkt entzündungshemmend und fördert eine entspannte Verdauung. Gleichzeitig beruhigt sie dein Nervensystem und hilft dir, zur Ruhe zu kommen – perfekt für einen entspannten Abend.

TIPP:

Genieße die goldene Milch am besten eine Stunde vor dem Schlafengehen. Sie ist der ideale Begleiter, um den Tag sanft ausklingen zu lassen und deinen Körper optimal auf die Regeneration in der Nacht vorzubereiten.