


Kurkuma Latte

In der ayurvedischen Heilkunde ist die «goldene» Milch, wie die trendige Kurkuma-Latte auch genannt wird, ein fester Bestandteil.



ZUTATEN

 Ergibt 2 Portionen

1 Teelöffel Ingwer frisch gerieben

1 Messerspitze Zimt

1 Messerspitze Kardamom

1.5 Teelöffel Kurkumapulver

1 Prise Pfeffer frisch gemahlen

2 Teelöffel Honig oder Birnel

5 dl Kuh- oder Pflanzenmilch (Hafer-, Soja- oder Nussmilch)

ERSCHIENEN IN

01/02 | 2020,S.15

ZUBEREITUNG

- 1 Alle Zutaten in eine Pfanne geben und gut erhitzen, aber nicht kochen lassen.
- 2 Die Kurkuma Latte nach Belieben mit dem Milchschaumer oder Stabmixer aufschäumen. Sofort in vorgewärmte Tassen füllen und heiss servieren.