

Goldene Milch mit Honig und Gewürzen



Zutaten (für 4 Personen)

1,2 L Milch
3 TL Kurkuma gemahlen
1 TL Ingwer gerieben
1/2 TL Pfeffer schwarz (gemahlen)
1/2 TL Zimt
2 EL Kokosöl
2-3 TL Honig
(alternativ: Agavendicksaft oder Ahornsirup)

Außerdem:

500 ml Milch



Zubereitungszeit
10 Min



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einem Topf verrühren, bis sich alle Gewürze gut gelöst haben. Dann erwärmen und 1 Min. abgedeckt bei niedriger Hitze köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen und in Gläser verteilen.
2. Die restliche Milch erwärmen, mit einem Milchschaumer aufschäumen und auf der goldenen Milch verteilen. Mit etwas Kurkuma und Zimt bestreut servieren.

TIPP:

Die Milch können Sie auch kalt genießen. Einfach abkühlen lassen und mit ein paar Eiswürfeln oder einer Kugel Vanilleeis servieren.