

Goldene Milch

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

10 g	Ingwer
400 ml	Mandelmilch
1 TL	Kurkuma Pulver
1 Prise	schwarzer Pfeffer
1 TL	Zimt-Mandel Würzöl
1 TL	Kokosöl
1 Prise	frisch gemahlene Muskatnuss
2 TL	Agavendicksaft



Zubereitung

Den Ingwer fein reiben, mit allen weiteren Zutaten in einen Mixer geben und zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Nach Belieben kann die Goldene Milch erwärmt und aufgeschäumt werden. Dazu die Flüssigkeit in einen Topf geben, bei niedriger Hitze erwärmen und mit einem Schneebesen schaumig rühren oder in einen Milchaufschäumer geben.

Tipp: Alternativ kann für die Zubereitung auch eine Kurkumapaste eingekocht werden, die sich länger aufbewahren lässt, als die fertige Milch. Dafür 200 Milliliter Wasser und drei Esslöffel Kurkumapulver in einen Topf geben. Ein daumengroßes Stück frischen Ingwer schälen und reiben und mit in den Topf geben. Eine Prise Muskatnuss und etwas schwarzen Pfeffer hinzufügen und unter Rühren aufkochen und für zirka zehn Minuten köcheln lassen. Die abgekühlte Paste kann in Eiswürfelformen verteilt und eingefroren werden und hält so mehrere Wochen. Für die Zubereitung der Goldenen Milch kann dann ganz einfach Pflanzenmilch mit zwei Eiswürfeln der Kurkumapaste, Kokosöl, Zimt-Mandel Würzöl und Agavendicksaft in einem Topf erwärmt werden.

Hinweise

Das Besondere an der sogenannten Goldenen Milch, auch als Gelbe Milch, Golden Milk, Tumeric Latte oder Kurkuma Latte bekannt, ist ihr Bestandteil an Kurkuma. Seit Tausenden von Jahren ist das fernöstliche Ingwergewächs fester Bestandteil im Gewürzregal und

hierzulande eher als Gewürz in südostasiatischen Speisen bekannt. Neben Ingwer ist Kurkuma eines der wichtigsten Gewürze der Ayurveda Küche. Besonders gut kann der Körper die wertvollen Inhaltsstoffe von Kurkuma in Kombination mit Pfeffer aufnehmen. Die beliebte gelbe Milch wird auch als Detox-Getränk bezeichnet und meist auf der Basis von Mandelmilch zubereitet. Alternativ kann für die Zubereitung der goldgelben Milch auch Hafer- oder Sojamilch verwendet werden. In den meisten Rezepten wird die Zugabe von einem Teelöffel Mandelöl pro Tasse empfohlen. Aus diesem Grund eignen sich unser Mandelöl, unser Vanille-Mandel und Zimt-Mandel Würzöl perfekt für die Zubereitung von kalter oder warmer Goldener Milch. Doch warum gilt Goldene Milch als so gesund? Das liegt vor allem am sogenannten Wundergewürz Kurkuma. Dem goldgelben Pulver aus der Kurkumawurzel werden in der Ayurveda-Küche viele wohltuende Eigenschaften nachgesagt, so unter anderem eine entzündungshemmende Wirkung. Außerdem soll es die Verdauung fördern und Magenbeschwerden lindern.