

# Goldene Milch

Zutaten für 2 Personen

**Zubereitungszeit** 10 Minuten

**Schwierigkeit** einfach

## Zutaten

- 400 g Mandelmilch
- 2 EL Kurkumapulver
- 1 Stück Ingwer
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zimt-Mandel Würzöl
- 1 TL Kokosöl
- 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss
- 2 TL Agavendicksaft



## Zubereitung

Alle 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, kurz aufkochen lassen, für zwei Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen und mit einem Schneebesen schaumig rühren oder in einen Milchaufschäumer geben.

## Hinweise

Das besondere an der sogenannten Goldenen Milch, auch als 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. Dem goldgelben Pulver aus der Kurkumawurzel werden in der Ayurveda-Küche viele wohltuende Eigenschaften nachgesagt, so unter anderem eine entzündungshemmende Wirkung.

Die beliebte Goldene Milch wird auch als Detox-Getränk bezeichnet und meist auf der Basis von Mandelmilch zubereitet. Alternativ kann 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.