

...iss lecker & gesund



# GOLDENE MILCH

ZUTATEN {meine persönliche Lieblingsvariante}

1 Tasse Hafermilch  
½ – 1 TL Kurkumapulver  
etwas gemahlener Kardamom  
1 Prise Zimt  
1 Prise Pfeffer  
ca. ½ TL Kokosöl  
Waldhonig (zum Nachsüßen)

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten, bis auf den Honig in einem Topf unter Rühren aufkochen.  
In eine Tasse füllen, etwas abkühlen lassen und nach Bedarf mit dem  
Waldhonig süßen.

## ALTERNATIVEN

Kuhmilch, Nussmilch oder eine andere Getreidemilch  
(möglichst ohne Zuckerzusatz)  
frisch geriebener Ingwer, Muskatnuss, Vanille  
Agavendicksaft, Ahornsirup, Dattelsirup etc.

## TIPP

Pfeffer und Öl solltest Du wenn möglich nicht ersetzen, da der schwarze Pfeffer (Piperin) die Wirkung von Kurkuma zusätzlich verstärkt und Kurkuma mit Öl vermischt, die Bioverfügbarkeit ebenso erhöht.

Probiere aus, was Dir am besten schmeckt bzw. bekommt.  
Vielleicht ist es anfangs ungewohnt, aber es lohnt sich dran zu bleiben!

Erfahre mehr über Kurkuma in meinem Blogbeitrag:  
„würzig-würziger | Kurkuma“