

# Goldene Milch

## Goldene Milch mit Ingwer & Kurkuma

Goldene Milch habe ich vor einiger Zeit einfach mal aus reiner Neugier ausprobiert. Ich bin ja ein großer Ingwer und Kurkuma Fan und dachte mir, das teste ich mal. Oftmals wird goldenen Milch mit Pflanzenmilch zubereitet. Ich hab so gut wie nie Pflanzenmilch da und wollte auch nicht extra los dafür, weshalb ich einfach Kuhmilch verwendet habe.

Aus Ingwer und den Gewürzen wird zuerst eine Art Gewürzpaste hergestellt. Die lässt sich dann in eine verschließbares Gefäß abfüllen und für einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. So hat man immer etwas auf Vorrat und kann sich jederzeit eine goldenen Milch zubereiten ☐

## Mit frischem Ingwer, Kurkuma, Zimt, Muskatnuss & schwarzem Pfeffer

Die Kombination aus Ingwer, Kurkuma, Zimt, Muskatnuss und schwarzem Pfeffer riecht wunderbar und verleiht der Milch einen tolles Aroma. Dazu kommen Kokosöl und etwas Honig, welche das ganze geschmacklich optimal abrunden. Besonders an kalten Tagen oder am Abend liebe ich die goldene Milch und vom Duft her erinnert sie mich immer ein wenig an Weihnachten ☐

Statt der Kuhmilch könnt ihr wie vorab schon einmal kurz erwähnt auch Mandelmilch, Hafermilch, Kokosmilch oder Sojamilch verwenden. Einfach mit etwas Gewürzpaste aufkochen, nach Belieben süßen und genießen.



**Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für Getränke zum ausprobieren & nachmachen**



**Salted Caramel Protein Ice Café**



**Granatapfel Punsch**



## Brazilian Lemonade



## Blauer Tee

---



## *Low Carb Ostern*

Das Low Carb Kochbuch  
für Ostern: 33 leckere Low  
Carb Rezepte für die  
Osterzeit

*Als eBook & Taschenbuch  
erhältlich!*

mehr Infos zum Buch

