

„Goldene Milch“

Kurkuma Paste:

Zutaten:

50g	Kurkuma
150-200 ml	Wasser

Zubereitung:

150 ml Wasser zum Kochen bringen und dann Kurkuma darin verrühren und unter ständigem Rühren weiter kochen (5-7 Minuten), so dass eine Paste entsteht.

Gegebenenfalls noch etwas Wasser zufügen, sollte es noch zu trocken sein.

Paste in ein Schraubglas geben, abkühlen lassen und dann im Kühlschrank aufbewahren.

Goldene Milch:

Zutaten pro Portion:

1 geh. Tl	Kurkuma Paste
2-4 Tl	Kokosöl
2/12 l	Reis-Kokos-Drink
1/12l	Mandel-Drink
Etwas	Pfeffer schwarz, frisch gemahlen

Zubereitung:

Kurkuma Paste im Topf verteilen und in der Drink-Mischung erwärmen.

Kokosöl und frisch gemahlene, schwarze Pfeffer dazu geben und gemeinsam aufkochen lassen.

Etwas abkühlen lassen und dann trinken.

Eine Portion der „Milch“ kann täglich 2-mal getrunken werden.