

Gesundheitstipp



„Kurkuma Latte“, das gesunde Nachmittagsgetränk aus Indien!

Kurkuma, macht wach, stärkt das Immunsystem, regt die Verdauung an und gilt als Appetitzügler.

Kurkuma Latte – im Nu selbst gemacht:

Sie brauchen:

- 1 Tasse Milch (z. B. Reismilch, Mandelmilch oder Kokosmilch)
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Zimt
- 1 cm frischer Ingwer, gerieben
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1TL Honig (oder Ahornsirup)

Zubereitung:

1. Die Milch in eine Pfanne geben und auf dem Herd erwärmen.
2. Alle weiteren Zutaten zugeben
3. Das Gemisch ziehen lassen, bis die Milch eine dunkelorange Färbung angenommen hat (ca. 10 Minuten)
4. Und geniessen