

# Goldene Milch

## Zutaten (für 2 Personen):

- 500 ml Milch
- alternativ: Mandel-, Soja- oder Hafer-Drink
- 30 g frischen Kurkuma
- 30 g frischen Ingwer
- 0,5 Zimtstange
- frischer Pfeffer
- 1 TL Hanföl
- 1 EL Honig

Kurkuma und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Milch in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Kurkuma- und Ingwerwürfel, Zimtstange und Pfeffer dazugeben. Kurz aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann alles mit einem Stabmixer pürieren. Öl und Honig hinzufügen, die Milch durch ein Sieb gießen und warm bis lauwarm trinken.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 10.05.2022

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)