

# Goldene Milch (Kurkuma Latte)

## Zutaten (für 2 Personen):

- 20 g Ingwer
- 20 g Kurkumawurzel
- 500 ml (1,5 % Fett) Milch
- alternativ: ungesüßter Pflanzendrink
- 5 schwarze Pfefferkörner
- 4 angedrückte Kardamom-Kapseln
- 1 Stange Zimt
- 2 TL flüssiger Honig
- Zimtpulver

Ingwer und Kurkumawurzel fein reiben (wer keine Kurkumawurzel bekommt, kann ersatzweise 1 TL gemahlene Kurkuma nehmen). Milch (ersatzweise ungesüßten Pflanzendrink) in einem Topf langsam stark erhitzen, aber nicht kochen. Vom Herd nehmen, Gewürze dazugeben und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Dann erneut erhitzen (auf Trinktemperatur) und die Milch durch ein Sieb in die Tassen gießen. Nach Wunsch mit etwas Honig süßen und mit Zimtpulver bestreuen.

Goldene Milch ist ein Getränk aus der ayurvedischen Tradition. Das Getränk gilt seit Jahrhunderten als heilend, anregend und reinigend. Ingwer und Gewürze wärmen von innen und bringen das Immunsystem auf Trab.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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