



## MEIN GENUSS



### Goldene Milch



#### It's a match!

Kurkuma ist nicht umsonst ein Superfood - auch in deiner Golden Milk ist es der Hit! Probiere unseren gemahlendem Kurkuma jetzt gleich aus.



Vorbereitung  
15 min



Niveau  
Mittel



Zubereitung  
20 min

### Zubereitung

- 1 Für die Zubereitung der Goldenen Kurkuma-Milch wird ein Topf und ein Pürierstab benötigt. In den Topf die Mandelmilch schütten und diesen auf eine passende Herdplatte stellen.
- 2 **Kurkuma** in gemahlener Form der Mandelmilch hinzugeben, die Milch mit einem Löffel umrühren.
- 3 Ein Stück Ingwerwurzel mit dem Pürierstab zerkleinern und ebenfalls unter die Mandelmilch mischen.
- 4 Die Milch mit Zimt und einer Prise Muskatnuss würzen. Die gemahlene Muskatnuss sollte sparsam verwendet werden, denn durch eine zu hohe Dosierung kann die Mandelmilch schnell bitter schmecken.
- 5 Alles zusammen bei mittlerer Hitze erwärmen. Beachte: Die Milch darf nicht kochen. Damit nichts anbrennt, die Milch in kurzen Abständen umrühren.
- 6 Nun ist die Kurkuma-Milch beinahe servierfertig. Zum Abschluss das Heißgetränk mit Dattelsüße oder Honig abschmecken.
- 7 Mit etwas Pfeffer wir der Milch ein wenig Schärfe hinzugefügt. Am besten schmeckt frisch zerstoßener Pfeffer aus dem Mörser. Dann ist das Aroma am intensivsten, denn nach dem Mahlen verfliegt es schnell.

### Zutaten

800 ml Mandelmilch, ungesüßt  
Kurkuma, gemahlen nach Geschmack  
1 Stück Ingwerwurzel, etwa 1-2 cm  
1 Prise Muskatnuss  
1 Prise Zimt  
frisch gemahlener Pfeffer, schwarz  
Dattelsüße oder Honig zum Süßen

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 03.06.2025.