



Goldene Milch

Dessert/Snack – geeignet für



Zubereitung:

1. Ingwer schälen und würfeln. Mit allen übrigen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und glatt pürieren.
2. Die Mischung in einen kleinen Topf umfüllen, erwärmen und bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten köcheln lassen. In Tassen füllen und genießen.

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 400 ml Kokosdrink (mind. 60 % Kokosanteil)
- 2 TL Kurkumapulver
- ½ TL Ceylon-Zimt
- 1-2 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 Pr. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (optional)

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.