

goldene Milch

ZUTATEN

- 1 Tasse Pflanzenmilch
- 1-2 cm Kurkuma (frisch oder Pulver)
- 1 cm Ingwer (frisch oder Pulver)
- 1 TL Agavendicksaft oder Datteln
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer & Zimt
- 1/2 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG

- Milch im Topf erwärmen
- aus den restlichen Zutaten eine Paste rühren
- in die Milch einrühren
- mit Sommersonnenwende Kräuter (z.B. Johanniskraut) dekorieren

heilend & anregend

