



# Goldene Milch – Energie für Geist und Körper

---

## Zutaten für eine große Tasse oder zwei kleinere Tassen (350 ml)

- 1 EL Kurkuma
- 120 ml Wasser
- Ein daumengroßes Stück Ingwer aufgerieben | etwa 15 g
- Etwas frisch aufgeriebene Muskatnuss
- 1-2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup | je nachdem wie süß man die Goldene Milch möchte
- Eine Prise schwarzer Pfeffer | etwa 1/4 TL
- Eine Prise Zimt
- 1 TL natives Kokosöl
- 350 ml Mandelmilch | oder eine andere Pflanzenmilch möglichst ohne Zuckerzusatz

**Tipp:** Bei Goldener Milch handelt es sich um ein Getränk mit heilender, entzündungshemmender Wirkung. Die Goldene Milch regt Eure Lebertätigkeit an und unterstützt maßgeblich die Immunabwehr Eures Körpers. Das Getränk sollte mit entsprechend hochwertigen Zutaten möglichst in Bio-Qualität sowie stillem Mineralwasser und einer Zusatzstoff-freien Pflanzenmilch zubereitet werden, damit sich die Wirkung des Getränks optimal entfaltet. Das Goldene Milch wirkt langfristig sowohl körperlich als auch geistig anregend.

---

## Zubereitung (etwa 15 Minuten)

1. 1 EL Kurkuma-Pulver in einen Topf geben und 120 ml Wasser dazu gießen. Kurkuma mit dem Wasser verrühren und erhitzen. Das Stück Ingwer schälen und mit einer Ingwerreibe in die langsam andickende Flüssigkeit geben. Ebenfalls eine große Prise Muskat zu den Zutaten geben. Die Flüssigkeit so lange unter Rühren köcheln, bis sich eine aromatisch duftende Paste gebildet hat. Paste in ein Schälchen füllen. Die Menge ergibt in etwa 1 EL Paste.
2. 350 ml Mandelmilch oder eine andere Pflanzenmilch in einen Topf gießen und erhitzen. Die Kurkuma-Paste mit einem Schneebesen in die Milch einrühren. 1-2 EL Agavendicksaft, eine Prise Zimt und das native Kokosöl hinzu geben, rühren und die Goldene Milch noch zwei Minuten köcheln lassen. Eine große Prise schwarzen Pfeffer in die Milch geben und diese heiß servieren und genießen.

**Tipp:** Für manche Menschen ist 1 EL Paste auf 350 ml Pflanzenmilch vielleicht anfangs etwas zu stark. Fangt also am Besten mit einem halben oder kleinen Esslöffel Kurkuma-Paste an. Sollte die Goldene Milch ein Mal zu stark geraten sein, so kann man einfach noch etwas Pflanzenmilch nachgießen.

**Tipp:** Solltet Ihr nicht die ganze Paste benutzen, die Pflanzenmilch also mit etwas weniger Kurkuma-Paste vermengen, könnt Ihr den Rest der Paste im Kühlschrank in einem Schälchen abgedeckt circa 5-7 Tage aufheben und später verwenden.