

Goldene Milch - Energie für Geist und Körper

Kurkuma ist eines der bedeutendsten und vielseitigsten Heilmittel in der indischen und chinesischen Medizin. Die stark gelb-orange färbende Wurzel wird auch gelber Ingwer oder Gelbwurz genannt. Ich verwende Kurkuma mitunter, um selbst gemachter Pasta, Spätzle oder Rührtofu eine schöne Färbung zu geben. Doch Kurkuma kann so viel mehr! Probiert Kurkuma zum Beispiel einmal in Form von "Goldener Milch"! Seit Jahrhunderten wird in der ayurvedischen Lehre "Goldene Milch" als besonders heilendes, anregendes und reinigendes Getränk geschätzt. Goldene Milch wirkt stark entzündungshemmend, besonders in den Gelenken. Darüber hinaus stärkt Goldene Milch das Immunsystem und regt die Leberfunktion an, unterstützt den Körper also bei der Reinigung und wirkt antioxidativ. Das wollte ich unbedingt ausprobieren und habe einen echten Wow-Effekt erlebt: Ich habe mich nicht nur darüber gewundert, wie köstlich Goldene Milch schmeckt, sondern fühlte mich zugleich ganz wach, wohl und klar. Ein unglaubliches Gefühl und ein toller Geschmack, der richtig süchtig macht! Probiert es unbedingt aus und berichtet mir von Euren Erfahrungen!

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

- 1 EL Kurkuma
- 120 ml Wasser
- Ein daumengroßes Stück Ingwer aufgerieben | etwa 15 Gramm
- 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 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. 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.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Goldene Milch-Eiscreme](#)
- [Goldene Milch Porridge](#)
- [Masala-Blumenkohl-Curry](#)

Vegan with Love - für mehr Gesundheit und Vitalität

Hat Euch dieses Rezept gefallen und inspiriert Euch mein Blog? Dann würde ich mich unglaublich freuen, wenn Ihr mich mit dem Kauf meines Kochbuchs "[Vegan with Love](#)" unterstützt. Denn wie Ihr sicherlich schon gesehen habt, halte ich meinen Blog für Euch werbefrei. Und das möchte ich gerne weiterhin machen. "Vegan with Love" enthält 88 wunderbare Rezepte für alle Tageszeiten und jede Gelegenheit. Alle Infos zum Buch, Pressestimmen und die Bestellmöglichkeit findet Ihr unter: www.vegan-with-love.de Alle Rezepte sind mit wunderbaren Fotos bebildert und die Anleitungen sind so geschrieben, dass sie auch von Kochanfängern gut zubereitet werden können. "Vegan with Love" versorgt Euch mit nützlichen Küchentricks, Tipps zum veganen Leben und tollen, gesunden Rezept-Inspirationen für eine ausgewogene, gesunde pflanzliche Ernährung, die Euch gesund hält und von innen heraus strahlen lässt. Ich danke Euch vielmals, Eure Lea.