

## Goldene Milch

Goldene Milch ist ein Getränk, das nicht nur sehr lecker ist, sondern auch richtig gesund. Wenn man einen stressigen Tag hinter sich hat, greifen manche zum Feierabendbier oder dem Glas Wein. Das darf auch mal sein, aber ich habe eine deutlich gesündere Alternative zum Entspannen und als Wohltat nach einem stressigen Tag. An solchen Tagen bereite ich mir dann eine leckere goldene Milch bzw. einen Kurkuma-Latte zu.

### Zutaten für die goldene Milch

350 ml frische pflanzliche Milch (z.B. Mandelmilch oder Cashewmilch)

2 Soft Datteln

1/2 TL Kokosöl

1 TL gemahlener Kurkuma oder frisch geriebene Kurkumawurzel

1 TL gemahlener Zimt (bitte nur Ceylon)

1 Prise frisch geriebener Ingwer

1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

optional 1 Prise Kardamom

### Zubereitung

Dann alles in den Mixer oder einen Rührbecher und mit dem Pürrierstab so lange auf höchster Stufe mixen, bis eine cremige Milch entsteht. Wer den Latte warm mag, erwärmt die Milch einfach vorher. Mir persönlich schmeckt es warm viel besser. Aber Achtung: Kurkuma färbt sehr stark. Einer meiner Pürrierstäbe ist bereits gelb. Benutzt lieber einen aus Edelstahl, der wascht ihn direkt ab, wenn er weiß ist und diese Farbe behalten soll.

<https://mein-kraeuterkeller.de/goldene-milch-perfekt-nach-einem-stressigen-tag>