

## GOLDENE MILCH

Ein einfacher Weg, die positiven Wirkungen von Kurkuma auf die Gesundheit zu nutzen. Wer mag, kann auch mal eine Wurzel pflanzen, Kurkuma ist eine wunderschöne Pflanze.

### Die Paste:

1/4 Tasse Kurkumapulver in Bio-Qualität und 1-1,5 Tassen Wasser im Kochtopf vermischen.

(möglichst reines Wasser, Lauretana, St. Leonhard oder Gefiltertes)

Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel ca. 9-11 min sanft erwärmen, **nicht** kochen, bis die Konsistenz dicklich pastös wird. Die Paste hält sich im Schraubglas im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

(Metallischer Geruch zeigt an, daß die Paste ungenießbar geworden ist.)

### Die Milch:

200 ml pflanzliche Milch (keine Kuhmilch!)

½ - 1 ganzer TL Kurkuma-Paste (Geschmacksfrage)

1 TL Honig, Agavendicksaft oder ähnliches.

1 Prise Pfeffer (wichtig! Kurkuma wird nur in Verbindung mit Pfeffer verstoffwechselt)

1/2 TL Öl (Kokos, Mandel, oder Sesamöl oder MCT-Öl)

Im Kochtopf erhitzen (wieder nicht kochen!) und zum Schluss das Öl hinzugeben.

Alternativ kann die Paste in gekochten Reis, oder auch in Joghurt oder Quark eingerührt werden.

### Aktuell der Renner: Cool Golden Milk Shake

Paste, Mandelmilch (o.ä.), 1 kl Stück Ingwer (oder ohne) 1 Prise Vanille, 1 Prise Pfeffer, 1 TL Agavensirup, mit 3-5 Eiswürfel in den Mixer geben, durchmischen, 3 Eiswürfel in ein Glas, den Shake darüber plus ½ TL Sesam oder Mandelöl, umrühren. Fertig.

(Tipp: Pflaumenkernöl der Ölmühle Solling gibt dem ganzen ein besonders intensives Aroma, ähnlich Amaretto.)

Viel Spaß beim Ausprobieren!

