

Bevor Sie sich entschließen ein Rezept nachzumachen, seien Sie sich sicher, dass Sie auf keinen der Inhaltstoffe allergisch reagieren. Wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuell auftretende Schäden!

Goldene Milch: Schnelles Rezept für die volle Wirkung

Hilft bei:

- Stärkt die Immunabwehr
- Entzündungshemmend
- Antioxidativ – kann frühzeitige Alterung der Haut verhindern
- regt die Leberfunktion an
- Entgiftung
- körperlich und geistig anregende Wirkung
- Alzheimer Prophylaxe
- Schlafproblemen

Rezept:

- 300 ml Pflanzenmilch, z.B. selbst gemachte Mandelmilch
- 1 Stück Kurkuma etwa 2 cm groß
- 1 EL Kurkumapulver
- 1 Stück Ingwer etwa 2 cm groß. Je mehr, desto schärfer!
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/4 TL Zimt
- 1/2 TL Kokosöl
- eine Prise Muskatnuss, frisch
- Datteln und/oder 1 TL Agavendicksaft

Zubereitung der Goldenen Milch:

Zutaten in einen Mixer geben und alles gut durchmischen, bis eine feine Konsistenz entsteht.

Für kalten Verzehr:

Wenn du so viele Nährstoffe wie möglich erhalten willst und eine rohe Goldene Milch bevorzugst, ist dein Getränk jetzt fertig.

Für warmen Verzehr:

Gib die Milch in einen Topf und koche sie kurz auf.

Lasse die Goldene Milch für zwei Minuten auf kleiner Stufe köcheln.

Evtl. noch durch ein Sieb abseihen, fertig

Bezugsquellen:

Kurkumapulver

- <https://amzn.to/2liPY1l>

Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund – [PayPal-Spende](#)

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

