

GOLDENE MILCH

nach den 5 Elementen der TCM

- 🕒 ca. 1 cm frischer Kurkuma, fein gerieben
- 🕒 ca. 1 cm frischer Ingwer, fein gerieben
- 🕒 500ml Hafermilch oder ein anderer ungesüßter Pflanzendrink
- 🕒 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 🕒 1 Msp. Zimt
- 🕒 2 TL Kokosöl
- 🕒 Honig oder Kokosblütenzucker nach Bedarf

Den Haferdrink leicht erwärmen und alle Zutaten dazu eben. Dann mit einem Stab- oder Hochleistungsmixer noch alles gut pürieren und in einer schönen Tasse genießen. Da ja auch Rituale die Mitte stärken, kann dieses Ritual einer warmen Tasse Goldener Milch, ja zu einer gesunden Gewohnheit werden.

Mein Tipp: beim Reiben der Kurkumawurzel immer Handschuhe anziehen – er färbt nachhaltig gut. Ich verwende alle Zutaten in BIO Qualität. Besonders ratsam ist es bei den Wurzeln, da sie immer noch oft von weit her kommen. An besonderen Tagen streue ich noch etwas Kakaopulver in einem schönen Muster oben darauf und dann einfach nur genießen.

So wünsche ich dir gutes Gelingen und vor allem ganz viel Genuss.

Andrea Seisl

Dipl. Ernährungsberaterin
nach der Traditionell Chinesischen Medizin
Tel: 0660/3155980
E-Mail: andrea.seisl@aon.at
www.tcm-naturgenuss.com

