



## Kurkuma-Hanf-Drink – Selbermachen

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Kurkuma-Hanf-Drink

- 100 g Hanfsamen, geschält
- 4 Medjool Datteln, entsteint
- 1 TL fein geriebene Kurkumawurzel
- 400 ml Wasser
- 2 TL Zitronensaft – frisch gepresst
- 1 Prise Vanillepulver
- 1 Prise Kristallsalz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Kurkuma-Hanf-Drink das Wasser zusammen mit den Datteln in einem Mixer 2 - 3 Min. mixen. Dann die Hanfsamen dazugeben und nochmals 30 Sek. mixen (nicht länger, sonst werden die Samen bitter!).

Den Drink in ein hohes Gefäss umfüllen, mit Zitronensaft, Vanille, Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken und gut umrühren. Anschliessend über ein feines Haarsieb in eine Glasflasche giessen.

**Hinweis:** Im Kühlschrank kann der Kurkuma-Hanf-Drink 2 Tage aufbewahrt werden.

**Koche mit Kurkuma! Wie einfach das geht und wie köstlich du damit würzen kannst, erfährst du [in unserem Kurkuma-Kochbuch!](#)**

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 298 kcal
- Kohlenhydrate: 26 g
- Eiweiss: 11 g
- Fett: 15 g