



Goldene Milch mit Kurkuma, Safran und Kardamom

Zutaten für 1 Portion (reicht für 1 Woche)

Für die Goldene Milch (Paste)

- 14 g Kurkumawurzel – waschen und mit Handschuhen sehr fein reiben
- 7 g Ingwerwurzel – waschen und sehr fein reiben
- ½ TL geriebene Muskatnuss
- ½ TL Kardamompulver
- ½ TL Zimtpulver
- ½ TL Safranfäden
- ½ TL Vanillepulver
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 60 ml Wasser

Für die Goldene Milch

- 1 gehäufter TL von der Paste (pro Tasse für 1 Person)
- 250 ml Pflanzendrink (z. B. Hafer-, Reis- oder Mandeldrink)
- ½ TL Kokosöl
- ½ TL Kokosblütenzucker (oder Yaconsirup)
- 1 Prise Chiliflocken (optional)
- 1 Prise Kristallsalz (optional)

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Goldene Milch-Paste die angegebene Wassermenge in den Mixer geben und zusammen mit allen Gewürzen fein pürieren. Die Masse anschliessend in einen Topf umfüllen und ca. 5 Min. bei niedriger Hitze zu einer festen Paste verrühren. Dann den Topf vom Herd nehmen, auskühlen lassen und in ein gut verschliessbares Glasgefäss füllen.

Für die goldene Milch den Pflanzendrink in einem Topf erwärmen. 1 gehäuften TL von der fertigen Paste dazugeben, unter Rühren erhitzen und 2 Min. leicht köcheln lassen.

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

Anschliessend das Kokosöl und den Kokosblütenzucker dazugeben und mit Salz und Chiliflocken abschmecken. Geniesse diese wundervolle Goldene Milch in kleinen Schlückchen.

Tipp: Die Goldene Milch-Paste kannst du etwa 14 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 187 kcal
- Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiss: 9 g
- Fett: 9 g