

Masala Milch

Zutaten für 2 Portionen

Für die Gewürzmischung

- 60 g Zedernkerne
- 60 g Cashewkerne
- 60 g Pistazien
- 6 Prisen Kardamompulver
- 3 TL Muskatnusspulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 TL Fenchelsamen
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 3 Rosenknospen, getrocknet

Für 2 Portionen Masala Milch

- 200 ml Haferdrink
- 2 TL Xylitol (alternatives Süssungsmittel)
- 2 Prisen Safran
- 1 EL Masala-Fertigmischung

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Für die Masala Milch Zedernkerne, Cashewkerne und Pistazien kurz in einer fettfreien Pfanne rösten. Kardamom, Muskat, Kurkuma, Ingwer, Fenchelsamen, Rosenknospen und schwarzer Pfeffer dazugeben und verrühren, bis alles schön duftet. Dann den Pfanneninhalt in einen Mixer geben und zu Pulver verarbeiten. Das Pulver in einem verschliessbaren Glasbehälter aufbewahren.

Für die Zubereitung der zwei Portionen den Haferdrink zusammen mit Xylitol, Safran sowie 1 EL der Fertigmischung in einem Topf unter Rühren aufkochen lassen; dann vom Herd nehmen.

Die Masala-Milch auf 2 Gläser verteilen, etwas abkühlen lassen und geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 589 kcal, Kohlenhydrate: 21 g, Eiweiss: 6 g, Fett: 47 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/masala-milch.html>