



## Goldene Milch mit Gewürzpaste

### Zutaten (1 Person)

- 1 Stück (ca. 2-3 cm) Kurkumawurzel
- 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
- 0,25 TL Kokosöl
- 0,25 TL frisch gemahlener Pfeffer
- 0,5 TL Zimt
- 0,25 TL gemahlener Kardamom
- 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss
- 1 TL Dattelmus, alternativ Agavendicksaft
- 300 ml Haferdrink

### ZUBEREITUNG

1. Kurkuma und Ingwer schälen und fein reiben. Wer keine frischen Wurzeln hat, kann ersatzweise pro Portion jeweils 1 EL Kurkuma- und Ingwerpulver verwenden.
2. Das Kokosöl in einem Kochtopf leicht erhitzen, geriebenen Kurkuma und Ingwer sowie Gewürze dazugeben und mit etwas Wasser auffüllen.
3. Dattelmus hinzufügen und gut verrühren. Einige Minuten köcheln lassen, bis eine Paste entsteht.
4. Haferdrink dazugeben und so lange rühren, bis sich die Paste aufgelöst hat.

Alternativ alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben und die Goldene Milch direkt kalt genießen oder nach dem Mixen in einem Topf vorsichtig erwärmen.

Wer mag, kann die Milch zusätzlich aufschäumen.

Wer mag, kann die doppelte oder dreifache Menge anrühren. Die Paste kann einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.