

Goldene Milch



ZUBEREITUNG

Für die Kurkuma Paste

Schälen Sie den Ingwer und den Kurkuma und reiben Sie diese fein. Drücken Sie die Kardamonkapseln leicht an und geben Sie alles zusammen mit den restlichen Gewürzen in einen kleinen Topf.

Fügen Sie 250 ml Wasser hinzu und lassen Sie die Gewürze einmal aufkochen, bevor Sie diese bei niedriger Hitze für ca. 25 bis 30 min einreduzieren lassen.

Entfernen Sie die Kardamonkapseln und pürieren Sie alles mit dem Stabmixer zu einer feinen Masse.

TIPP:

Verwenden Sie zum Zubereiten der Paste unbedingt Handschuhe, da Kurkumawurzeln sehr stark abfärben. Die Paste hält sich in einem sauberen Schraubglas ca. eine Woche im Kühlschrank. Nach Belieben können Sie diese aber auch portionsweise einfrieren und verwenden.

Für die goldene Milch

Geben Sie die Mandelmilch in einen Topf und bringen Sie diese zum Erhitzen. Fügen Sie die Kurkuma-Paste hinzu und bringen Sie die Milch unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen zum Aufkochen.

Bei mittlerer Hitze 2 bis 3 min köcheln lassen und im Anschluss mit Galaktose süssen.

ZUTATEN

Für die Kurkuma Paste

Zutaten für ca. 15 Portionen

90 g Kurkumawurzel

50 g Ingwer

5 Kardamonkapseln

1 Prise Muskatnuss

3 TL Zimt

½ TL Schwarzer Pfeffer,
gemahlen

250 ml Wasser

Für die goldene Milch

Zutaten für 2 Tassen

500 ml Mandelmilch

2 TL Kurkumapaste

2 TL Galaktose

Dauer:

Ca. 50 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk