



Kurkumové golden milk

Na svete asi nie je hrejivejší nápoj ako Kurkumové zlaté mlieko. Vďaka kurkume má charakteristickú žltú oranžovú farbu a vonia po mede. Pôsobí protizápalovo a je tiež veľmi upokojujúce. Odporúčam si ho pripraviť v sychravé a chladné dni na zahriatie alebo pred spaním.

350ml mlieka (ja odporúčam kokosové, alebo mandľové)

¼ ČL mletej kurkumy

¼ ČL mletej škorice

¼ ČL mletého zázvoru

½ ČL vanilkového extraktu

1 ČL medu (alebo javorového sirupu)

Všetky ingrediencie dáme do hrnca a neustále šľaháme na miernom ohni, ideálne napeňovačom mlieka, ak ho máte doma. Po zahriatí nalejte do hrnčekov a posypte trochu škorice, aby ste mohli podávať.

Je možné, že vám z korenia ostane nejaká usadenina, ale to je úplne v poriadku.

Užívajte!