



## Goldene Milch

Schritte: 2

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Zutaten

1 Glas

300 ml	Milch/ Pflanzendrink	1 EL	Kokosöl
1 TL	Kurkuma		etwas frischen Ingwer
	schwarzer Pfeffer		Kardamom, Zimt & Honig nach Bedarf

### Zubereitung

#### Zubereitung

1. Den Ingwer fein mahlen und leicht im Kokosöl anschwitzen.
2. Mit Milch aufgießen. Unter Rühren die restlichen Zutaten zufügen.

*Das auch als "Kurkuma Latte" bekannte Getränk hat seinen Ursprung in der alten ayurvedischen Heilkunst, wo es seinerzeit schon als kraft- & energispendend galt. Der Geschmack mag zu Beginn etwas gewöhnungsbedürftig sein mit seiner bitteren und leicht scharfen Note. Wer es lieber etwas milder mag, kann mit Honig oder Agavendicksaft nachsüßen. Eine Variante der Golden Milk ist der Golden Tea, bei dem anstelle von Milch Wasser verwendet wird.*

#### Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

### UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

#### Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen

Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

**WEITERE REZEPTE ENTDECKEN**

---

Goldene Milch

Stand 20.04.2022