



Heiße Gewürzmilch

Zutaten für 2 Personen

- 250 ml frische Vollmilch oder Schafs-, Ziegen-, Soja-, Hafer-, Reis- oder Mandelmilch
- 1 TL frischer Ingwer, feinst geschnitten
- 1 Msp. Gelbwurzpulver (Kurkuma)
- 1 TL Honig
- Kardamom nach Belieben

Zubereitung

Milch und Gewürze aufkochen lassen, durchsiehen und heiß servieren. Den Honig einrühren und auflösen.

Die Gewürzmilch löffeln, nicht trinken! Sie wärmt hervorragend von innen.

Sie können auch 2 TL Mandelmus einrühren oder nur die Hälfte der Milch nehmen und 125 ml Wasser.