



LEEF!

Praktijk voor
natuurlijke gezondheid en leefstijl

Recept golden milk

Golden milk, ook wel kurkumamelk, heeft veel gunstige gezondheidseffecten, waaronder het versterken van de immuniteit. De drank is bovendien extra verwarmend.

Let op! De gele kleurstof geeft sterk af en het duurt een aantal dagen voordat het uit de huid is weggetrokken, dus gebruik eventueel handschoentjes of raak de binnenkant van de kurkuma zo min mogelijk aan. Let ook op waar je gebruikte lepels/spatels neerlegt en waar je mogelijk morst, want ook op snijplanken, aanrecht of de tafel duurt het lang voordat de gele kleur weer verdwijnt.

Ingrediënten

- 120 ml ongezoete plantaardige melk van je keuze
- 1 stuk kurkumawortel, fijn geraspt
- 1 klein stukje fijn geraspte verse gember (naar smaak, bijvoorbeeld 1/2 cm)
- ½ tl kaneelpoeder
- ½ theelepel kokosolie
- 1 snufje gemalen zwarte peper (dit is essentieel om de kurkuma op kunnen nemen in het lichaam)
- 1 tl agavesiroop (optioneel, naar smaak)
- 1 cardemompeul (optioneel)

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een steelpannetje en breng met de deksel op de pan op matig vuur aan de kook. Wanneer de melk kookt, zet je het vuur laag, roer even door en laat de melk met de deksel op de pan 5 minuten zachtjes doorkoken.

Giet de melk vervolgens door een zeef in een mok en genieten maar.
