

Kurkuma-Golden-Latte

ZUTATEN

500 ml ungesüßte Hafermilch

2 TL Kurkumapulver

¼ TL Ingwer

1 Zimtstange

1 TL Kokosnussöl

2 TL Kokosblütenzucker (oder Agavendicksaft)

1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ingwer fein reiben. Alle Zutaten in einem kleinen Topf 4 Minuten erhitzen – bitte nicht kochen – und dabei immer wieder rühren. Vom Herd nehmen, abschmecken, in eine Tasse füllen und genießen.

