

GOLDENE MILCH

Kurkuma-Paste

Rezept: Julia Koch
www.lieblingsleben.blog

Menge der Paste für ein Schraubglas à 250 ml

Zutaten	Vorgang
1 kl. Tasse Wasser	Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und Hitze reduzieren.
½ kl. Tasse Kurkumapulver 1 kl. TL Zimt 1 kl. TL Pfeffer, frisch gemahlen Je 1-2 Msp. Muskat, Kardamon, Ingwer & Lieblingsgeheimgewürz(e)	Gewürze in einer Schüssel mischen und ins heiße Wasser rühren. Unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze zu einer dicken Paste reduzieren lassen.
1-3 TL Kokosöl	Kokosöl in die heiße Paste rühren.
Paste in ein sehr sauberes Schraubglas füllen und sofort verschließen. Auskühlen lassen. Im Kühlschrank mindestens eine Woche haltbar.	
1 Tasse Milch od. Pflanzenmilch (z.B. Hafer- od. Kokosmilch) 1 TL Kurkumapaste Evtl. 1 TL Honig oder Agavendicksaft	Wenig Pflanzenmilch erhitzen und Kurkumapaste darin auflösen. (z.B. mit einem Schneebesen) Restliche Milch und Süße zufügen und alles nochmal erwärmen, aber nicht mehr zum Kochen bringen.