



Warme melk met honing

Een klassiek slaapmutsje van warme volle melk met honing en een vleugje vanille.

Rustgevend en verwarmend voor het slapengaan.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
2'	5'	1	Drank

Ingrediënten

250 ml volle melk
1 el vloeibare honing
1 snufje kaneel
1 druppel vanille-extract

Bereidingswijze

1. Giet de melk in een kleine steelpan en verwarm ze op een laag vuur. Roer af en toe en laat de melk zeker niet koken.

2. Haal de pan van het vuur van zodra de melk warm genoeg is en er lichte stoom opstijgt.
3. Roer de honing erdoor. Door de honing pas toe te voegen als de melk van het vuur is, blijven de waardevolle stoffen beter bewaard.
4. Voeg een snufje kaneel en een druppel vanille-extract toe en roer nog even goed door.
5. Schenk de warme melk uit in een mok en drink rustig op voor het slapengaan.

Tip

Voeg de honing nooit toe aan kokend hete melk. Boven 40 graden gaan een deel van de enzymen en aromastoffen in rauwe honing verloren. Laat de melk dus eerst iets afkoelen voor je roert.

Lekker met

Een goed boek of een rustig moment voor het slapengaan.

Ontdek meer recepten op kookpot.be