



Warme kurkumamelk (golden milk)

Verwarmende gouden melk met kurkuma, gember en kaneel. Een geurige, troostende drank uit de Ayurvedische keuken, perfect voor een rustig moment op het einde van de dag.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
3'	7'	1	Drank

Ingrediënten

250 ml melk of plantaardige melk
1 kl kurkumapoeder
1 snuifje gemalen zwarte peper
1 snuifje gemberpoeder
1 snuifje kaneelpoeder
1 kl honing

Bereidingswijze

1. Doe de melk in een steelpan en verwarm ze op een zacht vuur.
2. Voeg de kurkuma, het gemberpoeder, het kaneelpoeder en de gemalen zwarte peper toe en roer alles goed door met een garde.
3. Laat de melk 5 minuten zachtjes trekken net onder het kookpunt, zonder te laten koken.
4. Haal de pan van het vuur en laat de melk een minuut rusten.
5. Roer er dan de honing door.
6. Schenk de warme kurkumamelk uit in een tas en serveer meteen.

Tip

Voeg de honing pas toe nadat de melk van het vuur is gehaald. Bij te hoge temperatuur verliest honing een deel van zijn smaak en voedingsstoffen.

Lekker met

Een rustig avondmoment, eventueel met een klein stukje pure chocolade.