

Eine Wohltat im Sommer Das Trendgetränk des Ayurveda

Iced Golden Latte



Zutaten:

2 Gläser Mandel-, Soja- oder Ziegenmilch

1 ½ TL Curcuma gemahlen

½ TL Ceylon-Zimt gemahlen

¼ TL Ingwer gemahlen

1-2 TL Honig nach Belieben

Zubereitung:

Die Milch mit den Gewürzen verquirlen (geht am besten mit einem elektrischen Milchaufschäumer), aufkochen lassen und 2-3 Minuten leicht köcheln lassen.

Anschließend abkühlen lassen und im lauwarmen Zustand den Honig unterrühren.

Ganz auskühlen lassen, nochmal schaumig aufschlagen und auf Eiswürfel servieren.