



Golden Milk

Zutaten (für 1 grosse Tasse):

300 Milliliter Milch

1 TL Kurkuma

1 TL Honig

Evtl. 1/2 TL Zimt, Muskat oder Kardamon nach Geschmack

1 cm Ingwer

1 Prise Pfeffer

1 TL Kokosöl

Zubereitung

Geben Sie die Milch in einen kleinen Topf und erhitzen diese bei niedriger Hitze auf dem Herd, damit sie nicht kocht.

Rühren Sie die Gewürze und das Kokosöl unter die Milch, danach schmecken Sie das Getränk mit dem Honig ab.

Anschließend gießen Sie den Inhalt durch ein Sieb in einen großen Becher, damit der Ingwer im Topf bleibt.



Rote Beete Latte

Zutaten (für ein Glas)

1 Knolle Rote Bete

1 cm frische Ingwerwurzel

300 ml Mandelmilch ungesüßt

1 EL Agavendicksaft

Zubereitung

Die Knolle Rote Bete schälen, in Stücke schneiden und in einen Entsafter geben.

Das Stück Ingwer ebenfalls zerkleinern und dazugeben.

Anschließend den Rote-Bete-Saft in ein Glas geben.

Die Mandelmilch erhitzen, mit einem Milchaufschäumer aufschäumen und zu dem Rote-Bete-Ingwer-Saft geben.

Mit dem Agavendicksaft abschmecken.