



Goldenmilk

Een Goldenmilk of een Kurkuma latte is een Indiaase drank. Het bevat veel antioxidanten, werk weerstand verhogend en is superrrr lekker!

Door de verwarmende kruiden gaat de kachel in je lichaam aan. De Kurkuma, gember en kaneel de hoofdbestanddelen van een GoldenMilk zijn rijk aan antioxidanten, die de cellen helpen beschermen tegen schade, ziektes en infecties bestrijden en bijdragen aan de algehele gezondheid.

Benodigdheden

Zeef
Pan

Ingrediënten

Kurkuma schijfjes van 1,5 cm groot
1 tl gemalen kukuma
Gember schijfjes van 1,5 cm groot
1/2 tl Kaneel
mespuntje Cayennepeper
400 ml plantaardige melk

Optioneel: als je het wat zoeter wilt maken kun je 2 dadels fijn snijden en die mee koken

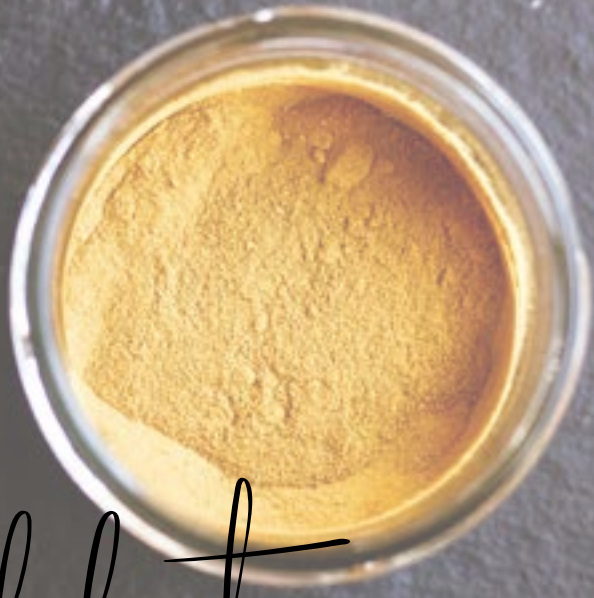
Bereiding

Doe alle ingrediënten in een pan en zet deze voor 15 minuten op het vuur. Breng het voorzichtig aan de kook en blijf erbij, want het kan gemakkelijk overkoken. Roer de ingrediënten goed door elkaar en vergeet er niet heel veel liefde in te stoppen. Als het aan de kook is kun je het vuur lager zetten. Hoe langer je het laat sudderen, hoe intenser de smaken zijn.

Als het klaar is kun je het in een glas gieten door het eerst door een zeef te halen. Zo heb je niet alle stukjes in het drankje zitten.

Je kan er nog wat kaneel overheen doen of wat nootmuskaat.

Enjoy!



Goldentea

Als je niet zo van melk houdt, dan kun je ook een thee maken. Ook dit is verwarmend en hierbij komen de werkzame stoffen van de kurkuma en gember vrij.

Ingrediënten

Kurkuma schijfjes van 1,5 cm groot
Gember schijfjes van 1,5 cm groot
een beetje peper naar wens
gekookt water

Bereiding

De schijfjes kurkuma en gember kun je in een glas water doen, een beetje peper erbij, warm water erover heen en klaar!

Enjoy!