



Warme melk met honing

Klassiek slaapmutsje van warme melk met honing en een vleugje vanille. Rustgevend voor het slapengaan.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
2'	5'	1	Drank

Ingrediënten

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

Bereidingswijze

1. Verwarm de melk zachtjes in een steelpan tot ze warm is maar niet kookt.
2. Haal de pan van het vuur.

3. Roer de honing erdoor zodra de melk niet meer bruist, zodat de honing zijn kwaliteiten behoudt.
4. Voeg een snuifje kaneel en een druppel vanille toe.
5. Schenk uit in een tas en drink rustig op voor het slapengaan.

Tip

Warme melk bevat tryptofaan, wat van oudsher met een goede nachtrust wordt geassocieerd.

Lekker met

Een goed boek in bed

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)