



Warme kurkumamelk (golden milk)

Verwarmende gouden melk met kurkuma, gember en kaneel. Een geurige, gezonde drank uit de Ayurvedische keuken.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
3'	7'	1	Drank

Ingrediënten

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

Bereidingswijze

1. Doe de melk in een steelpan en verwarm zachtjes.
2. Roer de kurkuma, gember, kaneel en een snuifje zwarte peper erdoor met een garde.
3. Laat de melk 5 minuten zachtjes trekken tegen het kookpunt aan, zonder te koken.
4. Haal van het vuur en roer de honing erdoor zodra de melk iets is afgekoeld.
5. Zeef indien nodig en schenk warm uit in een tas.

Tip

Het snuifje zwarte peper helpt je lichaam de kurkuma veel beter opnemen.

Lekker met

Een rustig avondmoment

Ontdek meer recepten op kookpot.be