



GOLDEN MILK-KONZENTRAT

Für das Konzentrat (reicht für viele Tassen Golden Milk):

200 g Akazienhonig (alternativ:
heller Reissirup)
8 TL Kurkumapulver
2 TL Ingwerpulver
2 TL Zimtpulver
1 TL Kardamompulver
eine Prise frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

Zum Servieren:

pro Portion 250 ml ungesüßte*
Mandelmilch (oder 125 ml
Mandelmilch mit 125 ml Wasser
vermischt)

** unbedingt ungesüßt verwenden, sonst ist
es mit dem Honig zu süß*

Zeitaufwand:

ca. 5 Minuten

Alle Zutaten für das Konzentrat glatt verrühren. In ein sauberes Schraubglas mit passendem Deckel füllen. Das Konzentrat hält sich mindestens 1 Monat lang (vermutlich auch länger, aber da es bei uns immer schneller weg ist, habe ich hier keine Erfahrungswerte ;-)

Zum Servieren 250 ml ungesüßte Mandelmilch erhitzen (ich mische die Milch auch gern zur Hälfte mit Wasser). Pro Portion ca. 2 TL des Konzentrats hinzufügen und glatt verrühren. Bei Bedarf die heiße Flüssigkeit mit einem Milchschaumer aufschäumen. Heiß servieren.