

## Goldene Milch (Kurkuma Latte)

### Zutaten für 15 Portionen:

#### Für die Kurkumapaste

- 150 ml Wasser
- 70 g frischer Kurkuma (oder 1 gehäufte EL Kurkumapulver)
- 40 g frischer Ingwer (oder 1 TL Ingwerpulver)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kokosöl
- 1 EL Honig
- ½ TL Muskat
- 1 Prise Pfeffer



#### Für 1 Tasse Goldene Milch

- 1 TL Kurkumapaste
- 200 ml Milch (warm, Kuhmilch oder Pflanzenmilch)

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 20 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 35 Minuten

1. Vor Arbeitsbeginn solltest du unbedingt Gummihandschuhe anziehen, da der Kurkuma sehr schnell alles gelb färbt.
2. Schäle den Kurkuma und den Ingwer.
3. Raspel beides mit einer feinen Reibe in einen Topf.
4. Gib nun den Zimt, Muskat, Pfeffer, Kokosöl und das Wasser hinzu.
5. Koche die Mischung kurz auf und püriere sie.
6. Lasse alles für 20 Minuten auf kleiner Stufe köcheln.
7. Rühre dabei gelegentlich um.
8. Anschließend lässt du die Paste ein wenig abkühlen.
9. Rühre den Honig unter und fülle die Paste in ein kleines Glas.
10. Bewahre sie im Kühlschrank auf.
11. Für eine Tasse Goldene Milch verrührst du einen Teelöffel Kurkumapaste mit warmer

Milch.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

