

### Goldene Milch

- 1 Tasse Kurkumapulver
  - 2 TL Ingwerpulver
  - 2 TL Zimt
  - 1 Kapsel Kardamom (optional)
  - 1 TL Coriander zerdrückt
  - 2 TL Pfeffer (aus der Mühle)
  - 1 TL Muskatnuss gerieben
- alles zusammen mischen und in einen Schraubglas aufheben.



Ein Glas Milch (gerne auch Hafer- oder Reis-Drink) aufschäumen. Einen Teelöffel der Mischung in etwas heißem Wasser mit ein paar Tropfen eines guten Öls verrühren und in die Milch geben.  
Je nach Geschmack mit etwas Honig süßen.

Goldene Milch ist ein wärmender Stimmungsaufheller.  
Das darin enthaltene Curcumin wirkt beispielsweise entzündungshemmend und schmerzlindernd.  
Gerade jetzt bei den vielen kulinarischen Highlights in der Weihnachtszeit entgiftet Kurkuma die Leber, wirkt Völlegefühl entgegen und kurbelt die Verdauung an.  
Es wirkt antioxidativ, antiseptisch und stärkt das Immunsystem, dabei senkt es sowohl einen Blutzuckerspiegel als auch hohen Blutdruck und wirkt außerdem regulierend auf den Cholesterinspiegel.

