



Honig-Zimt-Milch (für abends, auch für Kids)

Für: 1 Portion

🕒 Zubereitungszeit: 5 Min.

🔑 Schwierigkeitsgrad: kinderleicht

Geschätzte Nährwerte pro Portion (mit Kuhmilch 3,5 % Fett):

Energie: ~160 kcal

Fett: 7 g

Kohlenhydrate: 17 g

Eiweiß: 8 g

Ballaststoffe: <0,5 g

🌿 Zutaten:

Zutaten:

250 ml Milch (oder Pflanzenmilch)

1 TL Honig

½ TL Zimt

Zubereitung

1. Milch in einem kleinen Topf oder in der Mikrowelle sanft erwärmen (nicht kochen!).
2. Honig und Zimt einrühren, bis sich alles gut aufgelöst hat.

Warm genießen – ideal vor dem Schlafengehen.

Tipp: Mit Hafer- oder Mandelmilch wird's noch milder und pflanzlich. ☺