



## Goldene Honig-Milch

Für: 2 Tassen (je ca. 200 ml)

🕒 Zubereitungszeit: 10 Min.

🔪 Schwierigkeitsgrad: leicht

Geschätzte Nährwerte pro Tasse:

Energie: ~130 kcal

Fett: 5 g

Kohlenhydrate: 14 g

Eiweiß: 2 g

Ballaststoffe: <1 g

🌿 Zutaten:

400 ml Pflanzenmilch (z. B. Hafer, Mandel)

1 TL Kurkuma

½ TL Zimt

½ TL Ingwerpulver oder frisch geriebener Ingwer

1 EL Honig

1 Prise schwarzer Pfeffer

Optional: 1 TL Kokosöl

## Zubereitung

1. Alle Zutaten **außer Honig** in einem Topf erhitzen.
1. 5 Min. unter Rühren köcheln.
2. Vom Herd nehmen & Honig unterrühren.

**Ideal zum Entspannen & als Immunbooster mit dem Summfaktor!**