

Rezept für Goldene Milch



Goldene Milch ist gut für die Gelenke, hilft Schmerz zu lindern und hilft, Kalziumablagerungen zu lösen, die zu Steifheit führen.

- ¼ bis ½ Teelöffel Kurkuma
- ½ Tasse Wasser
- 220 ml Milch (oder Soya- oder Mandelmilch)
- 1 Teelöffel kaltgepresstes Mandelöl
(alternativ ein günstigeres Öl, zum Beispiel Sesam oder Sonnenblumenöl)
- 1 bis 1-1/2 Teelöffel Honig

Lass das Kurkuma zusammen mit dem Wasser in einem Topf 8 Minuten lang kochen. Füge dann Milch und Mandelöl hinzu und lass alles kurz aufkochen, dann nimm den Topf von der Herdplatte und füge den Honig hinzu.

Kurkuma, eine Wurzel, die zu gelbem Pulver gemahlen wird, ist eines der Hauptbestandteile im Curry. Kurkuma gilt als entzündungshemmend und wird bei vielen Krankheiten empfohlen. Bekannt ist, dass es die Gelenke schmiert. Es ist auch hervorragend für die Haut und für die Schleimhäute und für die weiblichen Fortpflanzungsorgane.

Die Inder trinken täglich Kurkuma-Milch und schwören darauf als Krebsvorsorge. In der indischen Küche ist Kurkuma als Gewürz nicht wegzudenken.

Kurkuma sollte immer mindestens fünf Minuten lang in Wasser oder Öl gekocht werden, bevor es verwendet wird.

Du kannst auch größere Mengen vorkochen, in dem Du nur Kurkuma mit Wasser zubereitest (siehe oben) und dann nach Bedarf mit Milch mischst. Das fertig gekochte Kurkuma kann bis zu einem Monat im Kühlschrank aufbewahrt werden und kann für Rezepte wie die goldene Milch oder zum Kochen verwendet werden.