MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
SEIT 1992

Goldene Ayurveda-Milch

Die ayurvedische goldene Milch ist ein schmackhaftes Getränk und kann als Zwischenmahlzeit genommen werden und nebenbei wirkt sie Vata und Pitta ausgleichend. Auch als Einschlaftrunk ist diese Milch sehr zu empfehlen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Zutaten:

- 1 Tasse Bio-Vollmilch 3,8% (nicht homogenisiert)
- 1/2 TL Kurkumapulver
- ein paar Prisen Kardamom
- ein paar Prisen Zimt
- eine Prise Muskatnuss
- eine Prise schwarzer Pfeffer
- Sharkara (Zucker) zum Abschmecken oder
- Bio-Honig

Zubereitung:

1. Die Milch in einen Topf geben.
2. Die Gewürze: Kurkuma, Kardamom, Zimt, Muskat und Pfeffer zufügen.
3. Bei niedriger bis mittlerer Hitze zum Kochen bringen und ca. zwei Minuten leicht köcheln lassen.
4. Anschließend mit etwas Sharkara-Zucker süßen.
5. Wenn Sie anstelle von Zucker lieber Honig nehmen möchten, dann in jedem Fall die Gewürzmilch auf 40° abkühlen lassen und erst dann den Honig einrühren.

Honig sollte nie erhitzt werden!
Wenn Honig erhitzt wird entstehen klebrige, sehr schwer verdauliche Substanzen. Erhitzter Honig gilt deswegen im Ayurveda als schädlich.