

Rezept für Kurkuma-Paste für Goldene Milch

Zutaten:

- 2 Kaffeetassen Wasser
- 100 g Kurkuma-Pulver
- 2 TL Ingwerwurzel
- 2 gestrichene TL Zimtpulver
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL geriebener Muskatnuss
- 1 MSP Bourbon-Vanillemark
- 1 TL Kokosöl
- kleine Einmach-Gläser zum Abfüllen der Paste



Zubereitung:

1. Das Wasser in einem Topf aufkochen.
2. Dann den Ingwer und die Gewürze hinzugeben.
3. Die Gewürze bei geringer Hitze langsam einkochen, dabei immer wieder umrühren, bis eine zähflüssige Paste entsteht und das Wasser verkocht ist.
4. Das Kokosöl hinzufügen und die Paste kräftig verrühren.
5. Den Topf vom Herd nehmen und die Paste in die Einmach-Gläser abfüllen. Die Paste sollte im Kühlschrank gelagert und innerhalb von zwei Wochen aufgebraucht werden.
6. Für eine Tasse goldene Milch einen Teelöffel der Paste gemeinsam mit der Milch erhitzen. Nach Belieben mit etwas geschäumter Milch auffüllen und mit Chai-Gewürz bestreuen.

Tipp: Die Zubereitung klappt auch super mit pflanzlicher Milch.