



Goldene Milch

Die besten Rezepte, für deine perfekte goldene Milch



Das Rezept stammt von Chrissi von www.kochkino.de

Das Wasser, Kurkuma, gemahlene Koriander, Zimt und Kokosöl gibt ihr in einen kleinen Topf und vermischt das ganze gut.

Lasst das ganze 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln.
Wenn die Masse eine gute Konsistenz hat, kann die Masse in ein Glas mit Schraubdeckel gefüllt werden.

Schraubt das Glas bitte erst zu, wenn die Masse erkaltet ist.
Das ganze kann im Kühlschrank etwa 4 Tage aufgehoben werden.

Je nach Geschmack werden für die Goldene Milch etwa einen Teelöffel von der Paste in die warme Mandelmilch eingerührt.

Dann kommen noch Kokosöl und nach Geschmack Agaven Dicksaft dazu.
Zum Schluss wird noch etwas schwarzer Pfeffer auf die Goldene Milch gestreut.

Der Pfeffer ist unbedingt wichtig, da es die Bioverfügbarkeit des Kurkuma enorm erhöht.

Die Zutaten:

- Kurkuma
- Mandelmilch
- frischen gerieben Ingwer
- Wasser
- gemahlene Koriander

- Kokosöl
- gemahlene Zimt
- gemahlene Pfeffer



Das Rezept stammt von Anna von www.annatom.de

Anna zeigt uns in diesem Video wie Sie Ihre Goldene Milch mit nur wenigen Handgriffen selber macht.

Der Hauptbestandteil ist Kurkuma.

Anna erzählt, dass man sagt, Kurkuma hat verjüngende Eigenschaften.

Vor allem weist Kurkuma einige Vorteile auf.

Es hat schmerzstillende Wirkung auf den ganzen Körper und beeinflusst unser Gehirn auf positive Weise.

Kurkuma hat entzündungshemmende, blutreinigende Wirkung und viele weitere positiven Gesundheitsfördernde Wirkungen.

Die Goldene Milch stammt aus dem Ayurveda.

Um deine Goldene Milch selber zu machen mischt du 1/3 Kurkuma mit 2/3 Wasser.

Anna empfiehlt der Paste noch 1 Esslöffel Öl hinzuzufügen.

Dann löst sich das Kurkumin besser.

Lasst das Kurkuma Wasser Gemisch nun mindestens 5 Minuten kochen.

Verrührt die Masse bis Sie eine sämige Konsistenz erreicht hat und füllt Sie anschließend in ein verschließbares Gefäß.

Die Paste ist im Kühlschrank 1 bis 2 Wochen haltbar.

In eine Tasse warme Milch, wird ein Teelöffel der Paste eingerührt.

Fertig ist die selbstgemachte Goldene Milch.

Die Zutaten für die Goldene Milch Grundpaste:

1 Tasse Wasser
1/2 Tasse Kurkumapulver
3 Esslöffel Kokosöl
Die Zutaten für die Goldene Milch

1 Teelöffel Kurkuma – Grundpaste
1 Glas Mandelmilch / Haselnussmilch oder einfach Kuhmilch
1 Teelöffel Kokosöl
Agavendicksaft oder Honig
Koriander, Kardanom, Zimt und schwarzen Pfeffer



Das Rezept stammt von Ines von www.ines-rosenholm.de

Ines von Rosenholm zeigt uns in diesem Video wie Sie Ihre Goldene Milch mit Ihrem Lieblingsrezept macht.

Der Hauptbestandteil der Goldenen Milch ist das Kurkuma.

Kurkuma ist eine der Heilpflanzen schlechthin.

Es gibt eine Menge von Studien, die belegen wie positiv Kurkuma für die Gesundheit ist.

Ines sagt, dass Kurkuma jetzt in ihrem täglichen Speiseplan enthalten ist.

Ines trinkt jeden Tag eine Tasse Goldene Milch.

Die Zutaten für die Goldene Milch

1 Esslöffel Kurkuma
1 Teelöffel Zimt
1 Teelöffel Kokosöl

1-2 Teelöffel Agaven Dicksaft
1 Prise Schwarzen Pfeffer
1 Tasse Mandelmilch
120 ml Wasser



Das Rezept stammt von Marlon von www.rawfuture.de

Raw Future stellt eines der gesündesten Rezepte vor die er jemals gemacht hatte. Die Goldene Milch wirkt entgiftend, vitalisierend, fördert die Gedächtnisleistung und hat noch viele weitere positive gesundheitliche Aspekte.

Das ganze ist 100 % Vegan und in Rohkostqualität.

Das besondere an dem Rezept ist das dort enthaltene Gotu Kola.

Gotu Kola nennt man auch indischer Wassernabel.

Es hat eine sehr gute Wirkung auf die Gesundheit.

Unter anderem soll es auch die Gedächtnisleistung steigern.

Man ist mit Gotu Kola viel heller und viel wacher.

Es soll ein Jugendvitamin beinhalten.

Die Zutaten für die Goldene Milch

250 ml heisses Wasser

2 Esslöffel geschälte Hanfsamen

5 Datteln

15 Gramm frische Kurkuma oder 1 Teelöffel Pulver

1 Teelöffel Gotu Kola

1/4 Teelöffel Galgant

1/2 Teelöffel Zimt

Arnis

1 Prise Schwarzen Pfeffer

Muskatnuss

Traditionelles Rezept für eine goldene Milch

Das benötigst Du dafür:

1 Esslöffel Bio Kurkuma

1/2 Teelöffel Zimt
1/2 Teelöffel getrockneten Ingwer
Eine Prise schwarzen Pfeffer
1 Tasse Kokosmilch
1 Esslöffel Honig
2 Teelöffel Kokosöl
1 Prise Meersalz
So bereitest du die traditionelle goldene Milch zu:

Gebe alle Zutaten in einen Topf
Vermische die Zutaten
Erhitze die Zutaten bei mittlerer Hitze
Sobald es Blasen gibt, nimm den Topf vom Herd
Mische alles noch einmal gut, mit einem Handmixer
Fertig
Rezept für eine goldene Milch, auf Eis
Das benötigst Du dafür:

1 Tasse Kokosmilch
1 Teelöffel Honig
1 Esslöffel Kurkuma
1/4 Teelöffel Bio Vanille Extrakt
1/8 Teelöffel Kardamon
1 Prise schwarzen Pfeffer
1/2 Tasse kalten schwarzen Kaffee
1 Esslöffel MCT – Öl
1/2 Tasse Eis
1 Prise Zimt
So bereitest du eine goldene Milch auf Eis zu:

Gebe alle Zutaten in einen Mixer
Vermische alle Zutaten gut
Erhitze die Zutaten bei mittlerer Hitze
Fülle ein Glas zur Hälfte mit Eis
Gib die Masse aus dem Mixer über das Eis
Garniere deinen Drink mit etwas Zimt
Rezept für eine goldene Milch – Paste
Das benötigst Du dafür:

1/2 Tasse Kurkumapulver
1 Teelöffel getrocknetes Ingwerpulver
1/2 Teelöffel Zimtpulver
1/2 Teelöffel Kardamon Pulver
1/8 Teelöffel Kardamon
2 Tassen Wasser
1/2 Tasse Kokosöl
1/3 Tasse Honig
3 Prisen Meersalz
1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
So bereitest du eine goldene Milch Paste zu:

Ingwer, Kardamom, Zimt, schwarzem Pfeffer und Meersalz in eine Schüssel geben und beiseite stellen.

Kurkuma mit Wasser verrühren und zum Kochen bringen.

die Gewürze dazu geben und zu einer dicken Paste verrühren

Nimm den Topf vom Herd

Gib das Kokosöl und den Honig hinzu und verrühren es mit der Gewürzpaste

Gib die Gewürzpaste in ein Glas und lassen die Masse abkühlen

Verschließe das Glas, nach dem abkühlen mit einem Deckel.

