

# Goldene Milch Varianten

## Goldene Milch mit frischen Zutaten

### *Zutaten:*

4 cm frische Kurkumawurzel

2 cm frische Ingwerwurzel

$\frac{1}{2}$  Teelöffel ganze schwarze Pfefferkörner

1 frische Chilischote

Bio-Honig nach Geschmack

500 ml Kokosmilch oder eine andere Milch-Alternative

### *Zubereitung:*

Diese Mischung sollte für jede Zubereitung einer Goldenen Milch frisch zubereitet werden. Dazu werden alle Zutaten zerkleinert und in die Milch gegeben. 5 Minuten köcheln lassen und durch ein Teesieb abseihen. Vor dem Servieren den Bio-Honig nach Geschmack dazugeben.

## Goldene Milch in Pulverform

### *Zutaten:*

4 Teelöffel Kurkumapulver

2 Teelöffel Ingwerpulver

$\frac{1}{2}$  Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

$\frac{1}{2}$  Teelöffel Chili

Bio-Honig nach Geschmack

500 ml Kokosmilch oder eine andere Milch-Alternative

### *Zubereitung:*

Diese Mischung kann als Vorrat zusammengemischt werden und in einem Schraubglas über mehrere Wochen aufbewahrt werden. Milch erwärmen, Goldene Milch Trockenpulvermischung mit einem Schneebesen einrühren und 5 Minuten köcheln lassen und durch ein Teesieb abseihen. Vor dem Servieren den Bio-Honig nach Geschmack dazugeben.

## **Goldene Milch mit verschiedenen Gewürzen**

### *Zutaten für die Paste:*

120 ml Wasser  
2 cm Kurkumawurzel  
2 cm Ingwerwurzel  
 $\frac{1}{2}$  Teelöffel Muskatnuss  
 $\frac{1}{2}$  Teelöffel Kardamom  
 $\frac{1}{2}$  Teelöffel Zimt  
 $\frac{1}{2}$  Teelöffel Safran  
 $\frac{1}{2}$  Teelöffel Vanillepulver  
etwas schwarzer Pfeffer

### *Zubereitung der Paste:*

Alles zusammen in einem Hochleistungsmixer zerkleinern und in einem Topf erhitzen, bis das Wasser verkocht ist und die Paste sich dadurch eingedickt hat. Paste in einem Schraubglas aufbewahren.

### *Zutaten für die Goldene Milch*

250 ml Pflanzliche Milch  
2 Teelöffel Kurkuma Paste  
1 Teelöffel Kokosblütenzucker  
1 Prise Chili  
1 Teelöffel Kokosöl

### *Zubereitung der Goldenen Milch mit verschiedenen Gewürzen:*

In die Milch die Paste, Kokosblütenzucker, Chili und Kokosöl einrühren und aufkochen lassen. 3-5 Minuten sieden lassen und die Goldene Milch in einen Becher durch ein Teesieb abseihen.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link's. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

### **Meine Publikationen**

28.07.2017

Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6684-83743

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017

Mein 5. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6684-83736

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017

Mein 4. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und

praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs