

## Ayurvedischer Schlaftrunk: Goldene Milch

### Zutaten (für zwei Tassen)

2 Tassen	Ungesüßte Milch (z.B. Kuh-, Mandel- oder Cashewmilch)
1	Kleine Zimtstange (oder ¼ TL gemahlener Zimt)
1	Stück frischer Kurkuma, in Scheiben geschnitten (oder 1,5 TL gemahlener Kurkuma)
1	Kleines Stück Ingwer, in Scheiben geschnitten (oder ½ TL gemahlener Ingwer)
½ TL	Kokosöl oder Ghee (indisches Butterschmalz)
1 Prise	Schwarzer Pfeffer
	Ahornsirup, Agavendicksaft oder Honig nach Geschmack

### Zubereitung:

1. Milch, Zimt, Kurkuma, Ingwer, Kokosöl/Ghee und Pfeffer in einen kleinen Topf geben. Unter häufigem Rühren erhitzen, aber nicht kochen lassen. Mit Süßungsmittel abschmecken.
2. Die goldene Milch auf zwei Tassen aufteilen. Die Milch in die Tassen absieben, wenn Sie frischen Kurkuma und Ingwer verwendet haben. Wenn Sie gemahlene Gewürze genommen haben, empfiehlt es sich, diese auch abzusieben.

**Guten Appetit!**