



Ayurvedische Kurkuma Latte

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kurkuma, frisch	10 g
Ingwer, frisch	5 g
Kokosnussöl	2 TL
Agavendicksaft	2 TL
Mandeldrink	600 ml
Pfeffer, schwarz	
Kardamom, gemahlen	1 TL
Zimt	2 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleiner Topf, Pürierstab

1. Kurkuma gut abwaschen oder schälen. Ingwer schälen. In einem Topf auf niedriger Stufe Kokosnussöl schmelzen. In einem Gefäß mit dem Pürierstab alle Zutaten ca. 2 Min. mixen. In einem Topf auf mittlerer Stufe Kurkuma Latte erhitzen. Kurkuma Latte durch ein Sieb gießen und heiß servieren.

Zum Wohl!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	98 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	4 g