

Goldener Haferdrink mit Kurkuma

Zeit gesamt
10min



Zubereitungszeit
10min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Ingwer, frisch | 50 g |
| Haferdrink | 1 L |
| Kurkuma | 2 TL |
| Zimt | 0.5 TL |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Honig | 2 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, Sieb, feine Reibe

1. Ingwer schälen und fein reiben. In einem Topf auf mittlerer Stufe Haferdrink erwärmen. Ingwer, Kurkuma, Zimt, Pfeffer und Honig einrühren und auf niedriger Stufe für ca. 3 Min. zugedeckt ziehen lassen. Haferdrink durch ein Sieb gießen und heiß servieren.

Zum Wohl!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 133 kcal |
| Kohlenhydrate | 23 g |
| Eiweiß | 1 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 4 g |