Hot and Spicy

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Milch	1 L
Brauner Zucker	40 g
Zimt	16 g
Pfeffer, weiß	
Muskatnuss, gemahlen	0.25 TL
Kardamom, gemahlen	0.25 TL
Koriander, gemahlen	0.25 g
weißer Rum	80 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. In einem Topf Milch, Zucker und Gewürze aufkochen und zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 10 Min. ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen, erneut erhitzen und portionsweise aufschäumen.

2. In 4 Gläser füllen, je 20 ml Rum zugießen. Mit einer Zimtstange zum Umrühren servieren.

Zum Wohl!

Tipp: Für Kinder ist die Gewürzmilch auch ohne Rum sehr lecker.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	242 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	8 g