



Rezepte > Frühstück

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