



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 gemahlen	
Kardamom, gemahlen	1 TL
Zimt	2 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleiner Topf, SILVERCREST Stabmixer/ 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