



Rezepte > Getränke

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	
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