



Goldener Haferdrink mit Kurkuma

Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
🍲 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Ingwer, frisch	50 g
Haferdrink	1 L
Kurkuma, gemahlen	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